VISIT…

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР

НАСТАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ СССР (НФП-68)

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СССР
1968

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР

НАСТАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ СССР (НФП-66)

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СССР
МОСКВА — 1966

Настоящее Наставление определяет систему физической подготовки в Вооруженных Силах СССР. В нем изложены основы организации и методики физической подготовки, порядок проведения и содержание учебных занятий, утренней физической зарядки, попутной физической тренировки, физических упражнений в особых условиях и спортивной работы. В нем изложен также порядок проверки и оценки физической подготовки военнослужащих.

Наставлением наравне с воинскими частями и подразделениями руководствуются все штабы, управления, учреждения и учебные заведения Вооруженных Сил СССР.

ПРИКАЗ

МИНИСТРА ОБОРОНЫ СССР

№ 173

20 июля 1966 г. **г. Москва**

О введении в действие Наставления по физической подготовке Вооруженных Сил СССР

1. Ввести в действие Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил СССР.

2. Пункт 2 приказа Министра обороны СССР 1963 г. № 13 изложить в редакции:

«Организацию работы по отдельным видам спорта и руководство ею в Вооруженных Силах СССР возложить:

— по альпинизму, военному троеборью и военному пятиборью — на Главное управление боевой подготовки Сухопутных войск;

— по авиамодельному, вертолетному, планерному и самолетному спорту — на Главнокомандующего Военно-воздушными силами;

— по водному поло, всем видам гребли, парусному, буерному, подводному, судомодельному и водно-моторному спорту — на

Главнокомандующего Военно-Морским Флотом;

— по парашютному спорту — на командующего воздушнодесантными войсками;

— по радиоспорту — на начальника войск связи Министерства обороны СССР;

— по шахматам, шашкам и туризму — на Центральный Дом Советской Армии имени М. В. Фрунзе;

— по стрелково-охотничьему спорту и спортивному рыболовству — на Центральный совет Всеармейского военно-охотничьего общества;

— по пожарно-прикладному спорту — на Инспекцию пожарной охраны Министерства обороны СССР».

3. Считать утратившими силу:

— приказ Министра обороны СССР 1962 г. № 240;

— пункт 11 приказа Министра обороны СССР 1962 г. № 314;

— Инструкцию о порядке проверки и оценки физической подготовки в Вооруженных Силах СССР, введенную приказом Министра обороны СССР 1965 г. № 28, за исключением приложений № 1—6;

— Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР, изд. 1959 г.

Заместитель министра обороны СССР
маршал Советского Союза А. ГРЕЧКО

ЧАСТЬ I

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 1

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Современный бой требует от военнослужащих полного напряжения моральных и физических сил. Успешно вести боевые действия могут только хорошо обученные, безгранично преданные своей Родине воины, обладающие высоким уровнем физической подготовленности. Поэтому **физическая подготовка является основным предметом боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава Вооруженных Сил СССР.**

2. Общими задачами * физической подготовки всего личного состава Вооруженных Сил СССР являются:

— развитие большой физической выносливости, силы, ловкости и быстроты в действиях;

— овладение навыками преодоления препятствий, выполнения приемов нападения и самозащиты, ускоренного передвижения, плавания и передвижения на лыжах;

* Специальные задачи физической подготовки личного состава Вооруженных Сил СССР излагаются в гл. 3 настоящего Наставления.

— укрепление здоровья и закаливание, улучшение физического развития; выработка способности действовать точно и сноровисто в условиях физического и психического напряжения и ограниченной подвижности; повышение устойчивости организма к отрицательному воздействию проникающей радиации и других неблагоприятных факторов, возникающих в процессе боевой деятельности;

— воспитание смелости и решительности, инициативности и находчивости, уверенности в своих силах, настойчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи.

3. За организацию и состояние физической подготовки ответственность несет командир (начальник).

Каждый командир обязан использовать все формы и средства физической подготовки для повышения боеспособности своих подчиненных.

4. Физическая подготовка военнослужащих организуется и проводится в следующих формах: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, попутная физическая тренировка, физические упражнения в особых условиях, учебно-тренировочные занятия по спорту и состязания.

5. Планирование физической подготовки в части осуществляется штабом при участии начальника физической подготовки и спорта, а также врача.

В документах планирования боевой и политической подготовки отражаются:

— расчет учебных часов на физическую подготовку подразделений по темам;

— дни проведения занятий и расчет учебных часов на физическую подготовку офицеров по группам;

— сроки проведения с офицерами, старшинами и сержантами инструкторско-методических и показных занятий.

6. Начальник физической подготовки и спорта части разрабатывает:

— план прохождения программы по физической подготовке;

— поурочные планы учебных занятий по разделам физической подготовки (для подразделений и офицеров по группам);

— расписание учебных занятий по физической подготовке с офицерами;

— план проведения утренней физической зарядки и инструкцию по применению формы одежды;

— варианты попутной физической тренировки;

— инструкцию по выполнению физических упражнений в особых условиях;

— график подготовки и сдачи нормативов Военно-спортивного комплекса;

— график использования подразделениями мест для занятий по физической подготовке и спорту.

7. При проведении физической подготовки в зависимости от характера выполняемых

упражнений, уровня физической подготовленности, степени закаленности личного состава и состояния погоды устанавливаются следующие формы одежды:

форма № 1 — спортивная (в плавках, трусах, майках, тренировочных костюмах, в тапочках или ботинках); на чистой, покрытой травой или песком площадке и при возможности вымыть после занятий ноги — без обуви;

форма № 2 — в шароварах (брюках), сапогах (ботинках), без головного убора, с обнаженным торсом или в майке (тельняшке);

форма № 3:

— для солдат и сержантов — в повседневно-полевом обмундировании, без поясного ремня и головного убора, воротник расстегнут (для матросов и старшин — в рабочем обмундировании, без головного убора);

— для офицеров и сверхсрочнослужащих — в полевом обмундировании, без снаряжения и головного убора, воротник расстегнут или в повседневном обмундировании, без кителя, головного убора и галстука, воротник расстегнут;

форма № 4:

— для солдат и сержантов — в повседневно-полевом обмундировании (для матросов и старшин — в рабочем обмундировании), воротник расстегнут, поясной ремень ослаблен, без шинели;

— для офицеров и сверхсрочнослужащих — в полевом (повседневном для Военно-

Морского Флота) обмундировании, воротник расстегнут, поясной ремень ослаблен, без шинели.

Формы одежды устанавливаются:

— на утренней физической зарядке командиром части, а в его отсутствие дежурным по части — № 1, 2, 3 и 4; в зимнее время при форме № 4 разрешается надевать перчатки;

— на учебных занятиях командирами подразделений: по гимнастике — № 1, 2 и 3; на занятиях в спортивных залах разрешается вместо сапог надевать тапочки; по преодолению препятствий — № 4; по нападению и самозащите — № 3 и 4; занятия на ковре проводятся в тапочках; по ускоренному передвижению и легкой атлетике — № 1, 2, 3 и 4; по плаванию — № 1 и 4; по лыжной подготовке — № 1 и 4; при форме одежды № 4 разрешается надевать шинели, перчатки, а вместо сапог — лыжные ботинки и гетры; по спортивным играм — № 1, 2 и 3; по гребле — № 2, 3 и 4;

— на проверках лицом, организующим проверку,— № 1, 2, 3 и 4;

— при проведении спортивных и военно-спортивных состязаний командиром части или главным судьей состязаний — № 1, 2, 3 и 4 в зависимости от вида спорта и действующих правил состязаний.

8. Медицинское обеспечение физической подготовки осуществляется в соответствии с Руководством по медицинскому контролю

за физической подготовкой и спортом в Вооруженных Силах СССР.

9. В процессе физической подготовки ведется ее систематический учет.

Учет спортивной работы проводится в соответствии со ст. 59—62 настоящего Наставления.

ГЛАВА 2

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

10. В процессе физической подготовки осуществляется обучение и воспитание военнослужащих.

11. Обучение проводится в такой последовательности:

— ознакомление с упражнением (приемом, действием);

— разучивание упражнения;

— тренировка в выполнении упражнения.

12. Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении и ясному его пониманию. Для ознакомления необходимо:

— назвать упражнение;

— образцово показать упражнение в целом;

— разъяснить влияние данного упражнения на организм и указать, когда оно применяется;

— показать, если необходимо, упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

13. Разучивание проводится с целью формирования у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности упражнения при разучивании применяются различные способы:

— в целом — если упражнение несложное, доступное обучаемым для выполнения его полностью, либо если выполнять прием по элементам нельзя или не имеет смысла;

— по частям или по разделениям — если упражнение сложное, а структура позволяет расчленить его на отдельные части; после освоения по частям упражнение выполняется в целом — слитно;

— с помощью подготовительных упражнений — если упражнение выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а расчленить на части невозможно.

14. Тренировка в выполнении упражнения (совершенствование) заключается в систематическом многократном повторении разученного упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки. Тренировкой обеспечивается совершенствование двигательных навыков, физических и специальных качеств.

Тренировка в выполнении военно-прикладных упражнений (приемов, действий) проводится в такой последовательности:

— выполнение упражнения в простой об-

становке, вначале без оружия и без снаряжения, а затем с оружием и снаряжением;

— выполнение упражнения после других действий, дающих значительную физическую нагрузку;

— выполнение упражнения в комплексе с другими действиями как на специально подготовленных местах, так и на различной по характеру местности;

— выполнение некоторых упражнений в средствах индивидуальной защиты, в условиях ограниченной видимости и ночью.

15. Для повышения интереса и активности занимающихся, а также достижения высоких результатов в условиях максимальных физических нагрузок в ходе тренировки регулярно проводятся личные и командные состязания в виде:

— выполнения отдельных упражнений на скорость, точность и количество повторений;

— текущих проверок качества усвоения упражнений с определением занятых мест по личным результатам военнослужащих и по командным результатам отделений, взводов;

— периодически организуемых спортивных и военно-спортивных состязаний.

16. Каждое занятие по физической подготовке, а также утренняя физическая зарядка и попутная тренировка должны проводиться с высокой плотностью, которая достигается:

— увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;

— сокращением времени на перестроения, передвижение при смене учебных мест (снарядов);

— краткостью и ясностью объяснений;

— выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком (один за другим);

— одновременным выполнением упражнений несколькими занимающимися;

— наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

17. Воспитание военнослужащих в процессе физической подготовки направлено на формирование у них высоких моральных и волевых качеств.

18. В процессе обучения и воспитания у военнослужащих развиваются и совершенствуются различные физические, волевые и специальные качества.

Общая выносливость вырабатывается при помощи упражнений, выполняемых преимущественно в умеренном и среднем темпе, с длительной работой больших мышечных групп, активной деятельностью всех функций организма и вызывающих утомление: ускоренное передвижение, продолжительный бег на местности, преодоление полосы препятствий, передвижение на лыжах, плавание, спортивные игры, гребля.

Сила и силовая выносливость развиваются многократным выполнением упражнений, требующих значительного и максимального напряжения мышц: поднимание тяжестей, сило-

вые упражнения на гимнастических снарядах и препятствиях, выполняемые на количество раз, приемы борьбы.

Скоростная выносливость развивается путем продолжительных скоростных упражнений: бег на дистанцию 200—400 *м*, многократное пробегание коротких отрезков с небольшими перерывами, передвижение на лыжах, плавание, бег с ускорениями, а также скоростные упражнения в состоянии утомления.

Быстрота в действиях развивается при выполнении скоростных и скоростно-силовых упражнений: бег на дистанцию до 100 *м*, перебежки, спортивные игры, прыжки, метания, преодоление препятствий, выполнение приемов нападения и самозащиты.

Ловкость вырабатывается выполнением сложных по координации упражнений, требующих быстрого переключения от одних точно согласованных действий к другим при внезапно изменяющейся обстановке: упражнения на гимнастических снарядах и прыжки, акробатические упражнения, преодоление препятствий, спортивные игры, прыжки в воду, спуски, повороты и прыжки на лыжах, единоборство с партнером.

Эмоциональная устойчивость, смелость и решительность развиваются при выполнении упражнений, содержащих элементы риска и опасности: передвижение на значительной высоте по узкой опоре, прыжки в глубину, через широкие и глубокие препятствия, упражнения на гимнастических снарядах с оборотами,

стойками и кувырками, соскоки с гимнастических снарядов и опорные прыжки, акробатические упражнения, прыжки в воду, спуски и прыжки на лыжах, единоборство с партнером.

Инициативность и находчивость вырабатываются в процессе спортивных игр, в различных единоборствах, в беге с ориентированием, выполнением действий по внезапно подаваемым командам и сигналам.

Настойчивость развивается многократным выполнением упражнений с большой физической нагрузкой, применением состязательного метода, выполнением упражнений в условиях значительных психических напряжений и утомления.

Способность действовать точно и сноровисто в условиях физического и психического напряжения вырабатывается выполнением упражнений, требующих высокой точности (метание гранат, передвижение по узкой или качающейся опоре, преодоление сложных препятствий), особенно после других действий, связанных с большой физической нагрузкой (бег, кросс, марш-бросок, марш на лыжах); выполнением комплексных упражнений на полосе препятствий и на гимнастической площадке; участием в спортивных играх и состязаниях.

Способность к успешной деятельности в условиях ограниченной подвижности повышается использованием длительного бега, ускоренного передвижения, гребли, ходьбы на

лыжах, продолжительного плавания, а также выполнением специальных комплексов физических упражнений.

Способность к уверенным действиям на большой высоте при ограниченной площади опоры развивается лазанием на большую высоту, хождением по ограниченной площади опоры на высоте, прыжками в воду, вольными упражнениями с быстрыми поворотами, наклонами туловища, а также кружением и наклонами головы.

Устойчивость организма к отрицательному воздействию проникающей радиации, отравляющих веществ и инфекции повышается в результате применения всех средств физической подготовки, обеспечивающих высокий уровень физического состояния и тренированности.

Устойчивость к перегрузкам достигается выполнением упражнений, связанных с длительным напряжением мышц живота в сочетании с грудным дыханием, упражнениями на специальных снарядах, прыжками, бе́гом на короткие и средние дистанции.

Устойчивость к укачиванию достигается тренировкой на специальных и гимнастических снарядах, выполнением вольных и акробатических упражнений с быстрыми поворотами туловища, кружением и наклонами головы.

Устойчивость к кислородному голоданию достигается плаванием и нырянием, бе́гом на короткие и средние дистанции, спортивными играми (баскетбол, футбол, ручной мяч)

и другими упражнениями, способствующими выработке большой физической выносливости и умения задерживать дыхание.

Устойчивость к перегреванию достигается выполнением упражнений, сопровождающихся значительным теплообразованием (продолжительный бег, марш-броски, спортивные игры), выполнением упражнений в противогазе и защитной одежде, а также путем проведения физической подготовки при высокой температуре (20—25° С и выше).

Способность к широкому распределению и быстрому переключению внимания совершенствуется в процессе спортивных игр, выполнением комплексных действий с преодолением препятствий, переползаниями, перебежками, передвижением на лыжах по сильнопересеченной местности с выполнением боевых приемов.

Пространственная ориентировка совершенствуется путем выполнения упражнений на специальных снарядах, прыжков с вышки в воду, прыжково-акробатических и гимнастических упражнений, спортивных игр.

ГЛАВА 3

СПЕЦИАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

19. Физическая подготовка организуется и проводится с учетом характера боевой деятельности личного состава различных видов Вооруженных Сил и родов войск и имеет специальную направленность, которая обеспечивает развитие наиболее важных для каждой воинской специальности физических, специальных, волевых качеств и прикладных навыков военнослужащих на основе их разносторонней физической подготовленности.

20. В процессе физической подготовки личного состава подразделений различных видов Вооруженных Сил и родов войск (сил) решаются следующие специальные задачи.

В РАКЕТНЫХ ВОЙСКАХ

а) Для личного состава ракетных подразделений:

— преимущественное развитие выносливости, ловкости и быстроты в действиях;

— совершенствование внимания и решительности, способности к перенесению статических напряжений при малоподвижных позах и при длительной работе в противогазах и средствах защиты;

— овладение навыками в действиях с грузом на высоте, на ограниченной и неустойчивой площади опоры, в лазании по вертикальным и наклонным лестницам, в преодолении препятствий.

б) Для личного состава остальных подразделений — все задачи, указанные для личного состава соответствующих подразделений других видов Вооруженных Сил.

В СУХОПУТНЫХ ВОЙСКАХ

а) Для личного состава мотострелковых подразделений и подразделений химической защиты:

— преимущественное развитие выносливости и быстроты в действиях;

— выработка навыков в преодолении препятствий, метании гранат, нападении и самозащите, плавании в обмундировании с оружием и в переправах вплавь; подготовка к совершению маршей на лыжах и марш-бросков.

б) Для личного состава танковых и автомобильных подразделений и подразделений инженерных войск:

— преимущественное развитие силы, силовой выносливости и ловкости;

— выработка навыков в преодолении препятствий, в действиях на воде и под водой;

— повышение устойчивости к укачиванию.

в) Для личного состава ракетных, артиллерийских, минометных, зенитных ракетных и зенитных артиллерийских подразделений:

— преимущественное развитие силы, быстроты в действиях, силовой и скоростной выносливости;

— развитие и совершенствование навыков в поднимании и переноске тяжестей, в посадке на тягачи (автомобили) и высадке с них.

г) Для личного состава парашютнодесантных подразделений и разведывательных подразделений мотострелковых частей:

— все задачи, указанные для личного состава мотострелковых подразделений;

— преимущественное развитие решительности, смелости, инициативы и находчивости, повышение эмоциональной устойчивости;

— повышение устойчивости к укачиванию;

— укрепление опорно-двигательного аппарата (для десантников).

д) Для личного состава радиотехнических подразделений и подразделений связи:

— преимущественное развитие выносливости, ловкости и быстроты в действиях;

— совершенствование внимания, быстроты и точности ответных реакций и действий;

— обеспечение высокой работоспособности при несении боевых дежурств.

В ВОЕННО-ВОЗДУШНЫХ СИЛАХ

а) Для курсантов 1-го и 2-го курсов высших военных авиационных училищ летчиков (штурманов):

— развитие и совершенствование двигательной координации и пространственной ориентировки, внимания, быстроты реакций и действий;

— повышение эмоциональной устойчивости и устойчивости к укачиванию.

б) Для летного состава истребительной, истребительно-бомбардировочной авиации и курсантов 3-го и 4-го курсов высших военных авиационных училищ, готовящих летчиков (штурманов) для этих родов авиации:

— дальнейшее совершенствование пространственной ориентировки, внимания, быстроты реакций и действий, эмоциональной устойчивости;

— повышение выносливости и высотной устойчивости;

— поддержание высокой тренированности сердечно-сосудистой системы;

— повышение устойчивости к перегрузкам.

в) Для летного состава бомбардировочной, транспортной, вертолетной авиации и курсантов 3-го и 4-го курсов высших военных авиационных училищ, готовящих летчиков (штурманов) для этих родов авиации:

— все задачи, указанные для летного состава истребительной и истребительно-

бомбардировочной авиации, кроме последней;

— преимущественное развитие силы, общей, силовой и статической выносливости.

г) Для личного состава подразделений аэродромно-технического обеспечения и курсантов военно-учебных заведений (школ), готовящих офицеров (младших специалистов) для этих подразделений:

— преимущественное развитие силы, силовой и скоростной выносливости;

— развитие и совершенствование навыков в поднимании и переноске тяжестей.

В ВОЙСКАХ ПРОТИВОВОЗДУШНОЙ ОБОРОНЫ СТРАНЫ

а) Для личного состава зенитных ракетных подразделений:

— преимущественное развитие силы, быстроты в действиях, силовой и скоростной выносливости;

— развитие и совершенствование навыков в поднимании и переноске тяжестей, в посадке на тягачи (автомобили) и высадке с них.

б) Для личного состава радиотехнических подразделений и подразделений связи:

— преимущественное развитие выносливости, ловкости и быстроты в действиях, способности к перенесению длительных статических напряжений;

— совершенствование внимания, быстроты и точности ответных реакций и действий;

— обеспечение высокой работоспособности при несении боевых дежурств.

в) Для летного состава:

— совершенствование пространственной ориентировки, внимания, быстроты реакций и действий и эмоциональной устойчивости;

— повышение выносливости и высотной устойчивости;

— поддержание высокой тренированности сердечно-сосудистой системы;

— повышение устойчивости к перегрузкам.

г) Для личного состава остальных подразделений:

— все задачи, указанные для личного состава соответствующих подразделений других видов Вооруженных Сил.

В ВОЕННО-МОРСКОМ ФЛОТЕ

а) Для личного состава надводных кораблей и курсантов военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей:

— преимущественное развитие силы, силовой выносливости и быстроты в действиях;

— совершенствование навыков в плавании и гребле, приемов передвижения и действий на корабле и корабельных устройствах, действий на воде и под водой в различных условиях;

— повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов — перегреванию, охлаждению, перепадам температуры, изменению состава воздушной среды, действию качки и непогоды.

б) Для личного состава подводных лодок и курсантов военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для подводных лодок:

— все задачи, указанные для личного состава надводных кораблей, кроме первой;

— преимущественное развитие выносливости и ловкости;

— поддержание работоспособности в длительных походах и снятие нервной напряженности;

— обеспечение активного отдыха после походов и быстрое восстановление физической работоспособности.

в) Для личного состава подразделений морской пехоты:

— преимущественное развитие выносливости и быстроты в действиях;

— овладение навыками преодоления водных преград вплавь в обмундировании, а также навыками гребли и выполнения простейших работ на воде;

— задачи, указанные для парашютнодесантных подразделений.

г) Для личного состава подразделений береговых частей:

— преимущественное развитие силы и выносливости;

— развитие и совершенствование навыков в поднимании и переноске тяжестей.

д) Для личного состава остальных подразделений — все задачи, указанные для личного состава соответствующих подразделений других видов Вооруженных Сил.

21. Специальная направленность физической подготовки достигается:

— включением в программы тех или иных разделов физической подготовки и разным распределением учебного времени для отработки содержания этих разделов;

— на учебных занятиях — преимущественным использованием физических упражнений, способствующих развитию наиболее важных физических, специальных, волевых качеств и прикладных навыков; различиями в организации занятий и методике их проведения;

— на утренней физической зарядке — преимущественным применением вариантов и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее важных качеств и навыков;

— в процессе попутной физической тренировки — использованием физических упражнений, боевых приемов и действий, наиболее характерных для данной воинской специальности;

— при выполнении физических упражнений в особых условиях — подбором специальных комплексов упражнений и различиями в методике их применения;

— в спортивной работе — использованием наиболее ценных для данного вида Вооруженных Сил, рода войск или воинской специальности видов спорта и военно-прикладных упражнений;

— при проведении проверок физической подготовки — включением специальных упражнений для проверки личного состава различных видов Вооруженных Сил, родов войск и воинских специальностей.

ГЛАВА 4

УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

22. Учебные занятия по физической подготовке проводятся со всем личным составом Вооруженных Сил.

В содержание учебных занятий включаются следующие разделы: теоретические основы физической подготовки, гимнастика, преодоление препятствий, нападение и самозащита, ускоренное передвижение и легкая атлетика, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры и гребля.

Конкретное содержание учебных занятий определяется соответствующими программами по физической подготовке, составленными на основе настоящего Наставления *.

23. Учебные занятия проводятся 3 раза в неделю (3 *ч*), а при сокращенной учебной программе 2 раза (2 *ч*) в учебное (служебное) время в составе взвода или роты (батареи,

---

* Содержание, организация и методика учебных занятий по физической подготовке с офицерами, генералами и адмиралами, а также с военнослужащими сверхсрочной службы излагаются в гл. 9 настоящего Наставления.

группы); в авиационных частях занятия проводятся по эскадрильям: с летным составом — командирами эскадрилий, с остальными — назначенными офицерами; на кораблях занятия проводятся в составе групп численностью 25—30 человек, создаваемых в боевых частях и службах, назначенными офицерами.

С курсантами и слушателями военно-учебных заведений учебные занятия проводятся по взводам (учебным группам, классным отделениям): в военных училищах командирами взводов и преподавателями физической подготовки; в высших военно-учебных заведениях обучаемые распределяются на подгруппы в зависимости от их физической подготовленности.

Продолжительность каждого учебного занятия 1 учебный час, в высших военно-учебных заведениях 2 учебных часа; по лыжной подготовке продолжительность занятий, как правило, 2 учебных часа. Занятия начинаются не ранее чем через один час после приема пищи.

Подготовительная и заключительная части занятия проводятся в составе роты (взвода), основная часть — по взводам (отделениям, группам).

На занятиях применяются команды, предусмотренные Строевым уставом и настоящим Наставлением.

24. Учебные занятия носят учебно-тренировочный характер и проводятся в форме урока по следующему плану.

Задачи	Содержание
Подготовительная часть 7—10 *мин* (10—25 *мин*)*	
Организация занимающихся	Построение, проверка, краткое объяснение содержания занятия
Общее укрепление организма и подготовка его к более напряженной работе в основной части занятия	Ходьба и бег различными способами. Общеразвивающие и специальные упражнения. Подготовительные упражнения к приемам и действиям, изучаемым в основной части занятия
Основная часть 35—40 *мин* (65—85 *мин*)	
Овладение основными двигательными и военно-прикладными навыками и их совершенствование Развитие физических, волевых и специальных качеств. Повышение устойчивости к влиянию неблагоприятных факторов, возникающих при боевой деятельности Воспитание способности применять усвоенные навыки в сложных условиях	Упражнения, предусмотренные программой. Игры и эстафеты, комплексная тренировка. Контрольные упражнения

* В скобках указан расчет времени для двухчасового занятия.

Продолжение

Задачи	Содержание
Заключительная часть 3—5 *мин* (5—10 *мин*)	
Приведение организма в относительно спокойное состояние	Ходьба и медленный бег. Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Приведение в порядок мест занятий и инвентаря
Подведение итогов занятия	Краткая оценка усвоения упражнений (приемов, действий). Индивидуальные задания

ГЛАВА 5

УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

25. Утренняя физическая зарядка является средством ежедневной физической тренировки военнослужащих. Она проводится на открытом воздухе в течение 20—30 *мин* (в соответствии с распорядком дня) через 10 *мин* после подъема (кроме выходных и праздничных дней).

Зарядка проводится наиболее подготовленными сержантами (старшинами) в составе взвода или роты (батареи); на кораблях 1 и 2 ранга — в составе групп, башен, батарей и служб. Под руководством офицеров зарядка проводится в составе батальона или части под оркестр, а также с плаванием, купанием и с греблей.

При неблагоприятных условиях погоды (сильный мороз с ветром, пурга, дождь) по усмотрению командира части зарядка может проводиться в проветренных помещениях.

26. Места для проведения зарядки распределяются между подразделениями. Они должны быть хорошо освещены, особенно зимой. Дистанция для ходьбы и бега размечается указателями.

На корабле распределяются участки свободной площади палубы и между корабельными устройствами. При стоянке корабля у стенки зарядка проводится, как правило, на берегу.

27. При проведении утренней физической зарядки применяются различные ее варианты, которые в течение каждой недели чередуются между собой в зависимости от уровня физической подготовленности личного состава и местных условий (табл. 1).

Таблица 1

Варианты, содержание и продолжительность зарядки

(Для зарядки продолжительностью 30 *мин*)

Варианты	Содержание		
	2—4 *мин*	18—21 *мин*	7—8 *мин*
Первый (вольные упражнения)	Ходьба, бег и вольные упражнения	Вольные и специальные упражнения, комплексы вольных упражнений	Ходьба, бег на 1000 *м*, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и для расслабления мышц
Второй (упражнения на снарядах)	То же	Упражнения на гимнастических и специальных снарядах, опорные прыжки, упражнения с тяжестями	То же

Продолжение

Варианты	Содержание		
	2—4 *мин*	18—21 *мин*	7—8 *мин*
Третий (преодоление препятствий)	Ходьба, бег и вольные упражнения	Приемы преодоления препятствий, скоростной бег с попутным преодолением препятствий	Ходьба, бег на 1000 *м*, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и для расслабления мышц
Четвертый (ускоренное передвижение и кросс)	То же	Специальные беговые упражнения, ускоренное передвижение до 4000 *м*, кросс до 3000 *м*	Медленный бег и ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и для расслабления мышц

В теплое время года при наличии условий на зарядке могут проводиться спортивные игры по упрощенным правилам, плавание и купание, а в Военно-Морском Флоте — гребля.

28. При проведении зарядки по **первому варианту** общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц выполняются в чередовании с комплексами вольных упражнений. Комплексы вольных упражнений разучиваются в течение двух—трех зарядок.

С летным и корабельным составом, личным составом Воздушнодесантных войск, водите-

лями танков, боевых и транспортных машин наряду с общеразвивающими упражнениями выполняются специальные упражнения, направленные на повышение устойчивости к укачиванию.

В теплое время года (не более одного раза в неделю) зарядка по первому варианту может проводиться под оркестр.

В зимних условиях при низкой температуре зарядка проводится в быстром темпе в виде двух-, трехкратного чередования ходьбы и бега с общеразвивающими упражнениями или комплексами вольных упражнений. При опасности сильного охлаждения зарядка проводится в шинелях и включает ходьбу, которая чередуется с умеренным по скорости и продолжительности бегом.

29. На зарядке по **второму варианту** применяются силовые упражнения и ранее изученные элементы комбинаций на гимнастических (специальных) снарядах, опорные прыжки и упражнения с тяжестями, которые выполняются по отделениям, взводам (группам), преимущественно поточным методом со сменой мест занятий через каждые 6—7 *мин.*

30. При проведении зарядки по **третьему варианту** применяется поточное преодоление участков полосы с двумя — тремя препятствиями, а также многократное скоростное пробегание дистанции 40—60 *м* с попутным преодолением препятствий. Упражнения выполняются по отделениям, взводам (группам) со сменой мест занятий через 6—7 *мин.*

31. На зарядке по **четвертому варианту** в первые три — четыре месяца после начала учебного года осуществляется тренировка в ускоренном передвижении до 4 *км*. В первый месяц ходьба на 300 *м* чередуется с непрерывным бегом на 600 *м*, во второй месяц — ходьба на 300 *м* с бегом на 800 *м*, в третий и четвертый месяцы — ходьба на 300 *м* с бегом на 1000 *м*. На каждой зарядке такое чередование ходьбы и бега повторяется два — три раза.

По мере втягивания личного состава в бег вместо ускоренного передвижения проводится тренировка в кроссах на 2 и 3 *км*. Дистанция 2 *км* преодолевается вначале не более чем за 12 *мин*, в дальнейшем за 10—9 *мин*; дистанция 3 *км* вначале преодолевается не более чем за 18 *мин*, а затем за 15—13 *мин*. Перед кроссом выполняются вольные и специальные беговые упражнения на месте и в движении.

32. С целью круглогодичного поддержания у личного состава высокого уровня общей выносливости в конце всех вариантов зарядки (кроме четвертого) проводится бег на дистанцию 1000 *м*: в первые два месяца учебного года не более чем за 6 *мин*, в дальнейшем за 5—4 *мин*.

33. Контроль за зарядкой осуществляют дежурный по части, начальник физической подготовки и спорта и врач части, а также офицеры в порядке, предусмотренном командиром части.

34. Военнослужащие — спортсмены I разряда и выше с разрешения командира подразделения выполняют утреннюю физическую зарядку в установленное распорядком дня время самостоятельно или в составе группы спортсменов.

ГЛАВА 6

ПОПУТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

35. Попутная физическая тренировка проводится регулярно при передвижении подразделений к местам занятий по боевой подготовке и возвращении с них в составе роты или взвода для повышения физической подготовленности и полевой выучки военнослужащих. В организацию попутной тренировки входят: выбор маршрутов, их подготовка, определение вариантов тренировки, отражение в расписании занятий краткого содержания тренировки и инструктаж командиров.

36. Передвижение к местам занятий на транспортных средствах используется для тренировки в быстрой, сноровистой высадке с них и посадке. На первых попутных тренировках личный состав совершенствуется в выполнении различных действий при полной остановке машины, затем на ходу с постепенным увеличением скорости движения до 10—15 *км/ч*.

37. Для повышения интереса личного состава к попутной тренировке в процессе ее проводятся состязания в быстром передвижении на определенную часть маршрута и на

всю его длину, в преодолении группы препятствий, в метании гранат на дальность и точность, в быстром преодолении водных преград, в выполнении боевых приемов и действий.

38. В отдельных случаях попутная физическая тренировка проводится в соответствии с поставленными командиром тактическими задачами (вводными): перестроения из походного строя в развернутый, в предбоевые и боевые порядки, захват указанных рубежей (высот), выполнение боевых приемов и действий по специальным командам (сигналам), в том числе с использованием индивидуальных средств защиты.

39. Водные преграды в процессе попутной тренировки преодолеваются после их предварительного обследования. Вначале на нескольких тренировках водные преграды преодолеваются вброд по заранее разведанному и обозначенному направлению, а затем на подручных средствах с соблюдением мер безопасности.

ГЛАВА 7

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

40. Физические упражнения в особых условиях применяются с целью сохранения у военнослужащих высокого уровня умственной и физической работоспособности при выполнении ими учебно-боевых задач.

Они применяются в виде комплексов, состоящих из упражнений, изученных на учебных занятиях по физической подготовке и обеспечивающих разностороннее воздействие на организм.

Физические упражнения выполняются в составе отделения (расчета, экипажа, смены), взвода под руководством офицеров или сержантов, а также самостоятельно с разрешения командира в течение 5—20 *мин.*

41. При выполнении комплексов физических упражнений соблюдаются следующие методические требования: вначале выполняются упражнения в потягивании в сочетании с глубоким дыханием в медленном темпе; последующие упражнения проводятся с большим количеством повторений и в более быстром темпе; в конце комплекса применя-

ются упражнения в глубоком дыхании в медленном темпе.

В ночное время и при низкой температуре упражнения выполняются с большей интенсивностью и в более быстром темпе, а при высокой температуре — в более медленном темпе.

В условиях ограниченной подвижности комплексы физических упражнений повторяются не реже чем через 3—4 *ч.*

42. При длительном передвижении войск на автомобилях (бронетранспортерах, тягачах) или железнодорожным транспортом в комплексы включаются:

— не сходя с машин (не выходя из вагонов) — упражнения для мышц спины, шеи, быстрое поочередное поднимание колен с постукиванием ногами о пол, наклоны туловища вперед и в стороны, вращения ступней ног и кистей рук, сжимание и разжимание пальцев рук и другие упражнения;

— на остановках, с высадкой из машин (с выходом из вагонов) — ходьба и бег, комплексы вольных упражнений, спортивные игры по упрощенным правилам.

43. При длительном пребывании летного состава в кабине самолета (вертолета) в комплексы включаются: упражнения в потягивании и прогибании в грудной части в сочетании с глубоким дыханием, упражнения преимущественно для отдельных групп мышц (рук, ног, плечевого пояса, шеи и туловища), упражнения на расслабление мышц.

44. При длительном пребывании в условиях корабля (подводной лодки) в комплексы включаются: ходьба, бег и прыжки на месте, упражнения для отдельных групп мышц, упражнения, способствующие повышению быстроты реакции, а также упражнения для снятия эмоциональной напряженности и скованности, выполняемые во внутренних помещениях, а если позволяет обстановка, на верхней палубе.

45. При длительном пребывании военнослужащих в траншеях и других укрытиях в комплексы включаются: ходьба и бег на месте, приседания, упражнения вдвоем, в сгибании и разгибании рук, повороты и наклоны туловища.

46. При дежурстве у аппаратов и приборов в комплексы включаются: упражнения в потягивании и прогибании в грудной части, упражнения для рук и ног, наклоны, упражнения для расслабления отдельных групп мышц.

47. При несении боевого дежурства подразделениями Ракетных войск комплексы упражнений проводятся на открытом воздухе в составе дежурной смены (группы, расчета) в виде сокращенного занятия продолжительностью 30 *мин.* В Войсках противовоздушной обороны страны такие занятия проводятся ежедневно с расчетами зенитных ракетных подразделений, находящимися на стартовых позициях.

ГЛАВА 8

СПОРТИВНАЯ РАБОТА

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

48. Спортивная работа включает: учебно-тренировочные занятия, спортивные и военно-спортивные состязания.

Основу массового спорта составляет работа по Военно-спортивному комплексу Вооруженных Сил СССР, которая организуется и проводится в соответствии со специальным положением.

49. Спортивные мероприятия в подразделениях проводятся в свободное от занятий время и в выходные дни. Распорядком дня для занятий спортом предусматривается не менее 4—6 *ч* (2—3 раза) в неделю. Спортивная работа в части проводится согласно плану спортивных мероприятий.

Военнослужащие, имеющие высокие спортивные результаты и не отстающие в боевой и политической подготовке, с разрешения соответствующих командиров (начальников) занимаются: спортсмены II разряда — не менее трех раз в неделю; спортсмены I разряда,

кандидаты в мастера спорта и мастера спорта СССР — не менее четырех раз в неделю; спортсмены, входящие в сборные команды военных округов, видов Вооруженных Сил и Вооруженных Сил СССР,— пять — шесть раз в неделю по 2—3 *ч* в день.

50. Содержание занятий спортом в части и подразделениях составляют упражнения Военно-спортивного комплекса, военно-прикладные упражнения и виды спорта, предусмотренные Единой всесоюзной и Военно-спортивной классификациями.

Особое внимание в Вооруженных Силах СССР уделяется развитию легкой атлетики, стрелкового и лыжного спорта, плавания, гимнастики, спортивных игр, шахмат и других массовых видов спорта, а также военно-прикладных упражнений, наиболее характерных для развития физических, волевых, специальных качеств и прикладных навыков у личного состава различных родов войск и воинских специальностей.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

51. Для помощи командиру в организации и проведении спортивной работы в части создается спортивный комитет, а в батальонах, ротах и соответствующих им подразделениях назначаются спортивные организаторы.

52. Спортивный комитет части состоит из 11—13 человек: председателя, двух заместите-

лей, секретаря, председателя судейской коллегии части и 6—8 членов. Председателем спортивного комитета назначается один из заместителей командира части или начальник штаба *. Заседания спортивного комитета проводятся не реже одного раза в месяц.

53. На спортивный комитет части возлагается:

— разработка и представление на утверждение командиру планов спортивных мероприятий части и положений о состязаниях;

— организация смотра спортивной работы, спортивных и военно-спортивных состязаний на первенство части;

— организация работы судей по спорту в части и назначение их для проведения состязаний;

— комплектование спортивных команд части и организация в них круглогодичной спортивной тренировки;

— подготовка общественных спортивных кадров — спортивных организаторов, тренеров спортивных команд и судей по спорту;

— оказание помощи подразделениям в организации спортивной работы и контроль за ее состоянием;

---

* Спортивные комитеты соединения, гарнизона и военного округа назначаются приказами соответствующих командиров (начальников) и организуют свою работу применительно к изложенному в ст. 53.

— обобщение и распространение передового опыта спортивной работы в подразделениях;

— проведение спортивных мероприятий агитационно-пропагандистского характера с помощью клуба части и Ленинских комнат подразделений;

— проверка материалов и представление их командиру части для награждения военнослужащих нагрудным знаком «Воин-спортсмен», присвоения спортивных разрядов, званий и судейских категорий *.

54. Спортивный организатор назначается из числа лучших офицеров, сержантов или солдат, награжденных знаком «Воин-спортсмен» и окончивших семинар. Он проводит работу под руководством командира подразделения и при помощи комсомольской организации.

Спортивный организатор обязан:

— оказывать помощь командиру в проведении регулярных учебно-тренировочных занятий по нормативам Военно-спортивного комплекса и по отдельным видам спорта;

— организовывать и принимать участие в судействе спортивных и военно-спортивных состязаний;

— вести учет спортивной работы и свое-

* Порядок присвоения личному составу Вооруженных Сил спортивных разрядов, званий и судейских категорий определяется специальными инструкциями, согласованными с Центральным советом Союза спортивных обществ и организаций СССР.

временно представлять командиру подразделения материалы на военнослужащих, полностью сдавших нормативы и выполнивших требования Военно-спортивного комплекса, а также разрядные нормы и требования.

55. Тренер спортивной команды назначается из числа военнослужащих, имеющих спортивный разряд по данному виду спорта и окончивших семинар.

Он обязан:

— методически правильно проводить учебно-тренировочные занятия;

— разрабатывать индивидуальные задания каждому спортсмену и месячный план тренировки команды;

— вести учет работы спортивной команды (посещаемость занятий, выполнение месячных планов, спортивные результаты членов команды).

56. Подготовка спортивных организаторов подразделений, тренеров спортивных команд и судей по спорту осуществляется на семинарах, которые проводятся без отрыва слушателей от службы, с проведением занятий во внеучебное время не реже трех раз в неделю по 2—3 *ч*, или на учебных сборах в служебное время с ежедневными занятиями по 6—8 *ч* (из них не более 4 *ч* практических занятий).

Руководитель семинара, состав слушателей, учебный план, расписание занятий и комиссии для приема зачетных испытаний утверждаются командиром части.

Военнослужащим, успешно сдавшим зачетные испытания по практической, методической и теоретической подготовке, приказом по части присваивается звание: «Тренер по спорту», «Судья по спорту» и выдается соответствующее свидетельство об окончании семинара.

57. Планирование спортивной работы в части возлагается на спортивный комитет, который разрабатывает: план спортивных мероприятий на период обучения или на учебный год, месячный план работы спортивного комитета и расписание учебно-тренировочных занятий команд части.

План спортивных мероприятий части включает:

— смотр спортивной работы в подразделениях и в части;

— спортивные и военно-спортивные состязания в подразделениях, части и соединении;

— учебно-тренировочные сборы спортивных команд части;

— подготовку общественных кадров по спорту;

— создание и совершенствование материальной базы для занятий спортом;

— агитационно-пропагандистскую работу по физической культуре и спорту.

58. При планировании спортивной работы в батальоне (дивизионе) на каждый месяц предусматриваются учебно-тренировочные занятия в спортивных командах, спортивные и

военно-спортивные состязания в батальоне (дивизионе), мероприятия по смотру спортивной работы и подготовке спортивных команд к состязаниям на первенство части.

В ротах и им равных подразделениях спортивная работа отражается в еженедельных расписаниях занятий, в которых указываются дни, часы, содержание, руководители учебно-тренировочных занятий, а также виды и сроки проведения спортивных и военно-спортивных состязаний.

59. Учет спортивной работы в части ведется начальником физической подготовки и спорта, в батальоне — начальником штаба и спортивным организатором, в роте — командиром роты и спортивным организатором.

60. Начальник физической подготовки и спорта части учитывает:

— ход сдачи нормативов Военно-спортивного комплекса офицерами и военнослужащими сверхсрочной службы штаба части;

— количество военнослужащих части, награжденных знаком «Воин-спортсмен» (по степеням);

— общее количество спортсменов III и II разрядов и пофамильно спортсменов I разряда и выше;

— количество подготовленных и имеющихся тренеров спортивных команд и судей по спорту (пофамильно);

— итоги спортивных и военно-спортивных состязаний в части;

— спортивные рекорды и достижения части;
— наличие спортивного инвентаря и имущества.

61. В батальоне (дивизионе) учитывается выполнение спортивных мероприятий, предусмотренных планом боевой и политической подготовки батальона; в роте — выполнение спортивных мероприятий, запланированных в расписании занятий.

62. Спортивные организаторы подразделений учитывают:

— ход сдачи военнослужащими нормативов и требований Военно-спортивного комплекса;
— количество спортсменов-разрядников (пофамильно) по видам спорта и разрядам;
— итоги спортивных и военно-спортивных состязаний, проведенных в подразделениях;
— спортивные рекорды и достижения подразделения.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

63. Учебно-тренировочные занятия проводятся:

— в составе сборных команд (секций) части с наиболее подготовленными спортсменами, имеющими достижения не ниже III спортивного разряда;
— в составе спортивных команд подразделений по массовым и военно-прикладным видам спорта;

— в составе подразделений со всеми военнослужащими по упражнениям из программ боевой подготовки и Военно-спортивного комплекса.

СПОРТИВНЫЕ И ВОЕННО-СПОРТИВНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ

64. В части и подразделениях проводятся следующие состязания: первенства по отдельным видам спорта, отборочные, классификационные и товарищеские состязания, а в части, кроме того, зимняя и летняя спартакиады и розыгрыши кубков по спортивным играм. В зависимости от характера зачета и порядка определения победителей состязания могут быть личными, командными и лично-командными.

65. Основным документом для проведения состязаний в части является положение, которым определяются: цель или задачи, место и сроки состязаний, условия состязаний и порядок определения личного и командного первенства, награждения победителей и представления заявок.

Состязания проводятся судейскими коллегиями в соответствии с действующими правилами и условиями состязаний.

Итоги состязаний в части объявляются приказом по части, а в подразделении — его командиром или судейской коллегией.

66. Спортсменам или командам, занявшим первые места в официальных состязаниях

(первенствах) части, присваивается звание «чемпион» данного года.

Спортсменам или командам, показавшим на официальных состязаниях результат, превышающий существовавший рекорд или установленный исходный норматив, присваивается звание «рекордсмен».

67. Рекорды части утверждаются спортивным комитетом части, а в подразделениях — командиром подразделения. Для утверждения рекорда части в составе судейской коллегии должно быть не менее двух судей, имеющих судейскую категорию. В качестве рекордов части утверждаются результаты не ниже III спортивного разряда.

Новый рекорд после его утверждения вносится в таблицу рекордов. В ней указываются: вид спорта (упражнения), воинское звание, фамилия и инициалы военнослужащего (наименование команды), показанный результат, год и дата установления.

68. Военнослужащим-спортсменам, командам подразделений и частей разрешается участвовать в состязаниях, проводимых местными советами Союза спортивных обществ и организаций, спортивными обществами и коллективами физической культуры:

— в командных межведомственных состязаниях — в составе сборных команд части и выше;

— в личных состязаниях — от части, соединения, гарнизона или окружного спортивного клуба.

69. Военнослужащие участвуют в состязаниях, проводимых гражданскими организациями, по утвержденным соответствующими командирами (начальниками) планам или с их разрешения. Разрешение военнослужащим на участие в состязаниях дается:

— командирами частей или равными им в случаях, когда участие в состязаниях влечет за собой отрыв военнослужащего от боевой подготовки на срок не более трех суток;

— командирами соединений и равными им в случае, когда участие военнослужащего в состязаниях влечет за собой отрыв от боевой подготовки на срок не более пяти суток;

— командующими войсками военных округов и равными им во всех остальных случаях, связанных с командированием для подготовки к состязаниям и участия в них на срок более пяти суток.

Разрешение на командирование военнослужащих для подготовки к всесоюзным и международным состязаниям и участия в них дается председателем Спортивного комитета Министерства обороны СССР *.

---

* В исключительных случаях спортсмены Вооруженных Сил могут выступать на состязаниях за команды добровольных спортивных обществ и других ведомственных спортивных организаций. Разрешение на каждое такое выступление дает председатель Спортивного комитета Министерства обороны СССР.

СМОТРЫ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

70. Смотры спортивной работы в части являются заочными комплексными состязаниями по упражнениям Военно-спортивного комплекса и различным видам спорта. Они проводятся ежегодно среди батальонов, рот и взводов в соответствии с Положением о смотре.

В Положении указываются: задачи смотра, условия его проведения, порядок определения и награждения победителей.

По итогам смотра отдается приказ по части.

ГЛАВА 9

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФИЦЕРОВ

71. Задачами физической подготовки офицеров * являются:

— повышение и поддержание уровня разносторонней физической подготовленности и высокой работоспособности;

— укрепление здоровья и закаливание;

— совершенствование методических навыков и повышение теоретических знаний по физической подготовке и спорту.

72. Для занятий и сдачи нормативов по физической подготовке офицеры, не имеющие отклонения в состоянии здоровья, в соответствии с их возрастом распределяются на группы, которые ежегодно определяются приказами соответствующих командиров (начальников): первая — офицеры в возрасте до 31 года, вторая — от 31 года до 41 года, третья — от 41 года до 46 лет, четвертая — офицеры 46 лет и старше.

---

* Здесь и далее все указания по организации физической подготовки с офицерами относятся к генералам и адмиралам, а также к военнослужащим сверхсрочной службы.

Офицеры, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, препятствующие их занятиям в своей возрастной группе, по заключению врача переводятся в старшую по возрасту группу.

Офицеры, которые по состоянию здоровья не могут быть допущены к занятиям по физической подготовке в указанных группах, занимаются лечебной физкультурой согласно Руководству по лечебно-профилактическому обеспечению Советской Армии и Военно-Морского Флота.

73. Основными формами физической подготовки офицеров являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка и спортивная работа. С офицерами регулярно проводятся инструкторско-методические, показные и теоретические занятия.

74. Учебные занятия по физической подготовке организуются и проводятся по группам в служебное время специалистами по физической подготовке и спорту или хорошо подготовленными офицерами, а в группах лечебной физкультуры — врачами и методистами.

75. Офицеры всех групп изучают упражнения в соответствии с программами и, за исключением офицеров четвертой группы, подвергаются проверке по установленным для них нормативам.

76. Для офицеров первой и второй групп учебные занятия планируются по всем разделам физической подготовки, предусмотренным настоящим Наставлением.

Офицеры третьей возрастной группы занимаются гимнастикой, плаванием, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, греблей и спортивными играми.

На занятиях с офицерами четвертой группы применяются гимнастика, плавание, гребля, лыжная подготовка и спортивные игры.

Для офицеров, занимающихся лечебной физической культурой, на учебных занятиях применяются ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки, гребля, упражнения с набивными мячами, волейбол, городки и теннис.

77. Для офицеров четвертой группы и занимающихся лечебной физкультурой продолжительность подготовительной части занятия увеличивается до 15 *мин*, а заключительной части — до 10 *мин*. В процессе занятий ограничивается применение упражнений с резкими наклонами, упражнений, требующих большой силы и статических напряжений, а также вызывающих задержку дыхания и натуживание.

78. Утренней физической зарядкой офицеры занимаются самостоятельно. При совместном расквартировании офицеров (в лагерных условиях, на сборах) зарядка проводится, как правило, в составе подразделений (групп) под руководством специалистов по физической подготовке и спорту или назначенных офицеров.

79. Спортивная работа с офицерами проводится во внеслужебное время путем система-

тических учебно-тренировочных занятий (индивидуальных или в составе команд) по избранным видам спорта, а также активного участия в спортивных и военно-спортивных состязаниях.

ГЛАВА 10

ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

80. Проверка физической подготовки проводится с целью определения уровня разносторонней физической подготовленности военнослужащих к выполнению боевых задач.

81. Каждый командир (начальник) обязан знать, систематически проверять и оценивать физическую подготовленность подчиненных ему военнослужащих.

82. Проверка физической подготовки осуществляется:

— при инспектировании частей, соединений и военно-учебных заведений;

— в конце периодов (семестров) обучения и учебного года;

— на переводных и выпускных экзаменах;

— в процессе обучения.

83. В ходе проверки оценивается:

— индивидуальная физическая подготовленность военнослужащих;

— методическая подготовка курсантов учебных подразделений, частей, курсантов

(слушателей) военных и военно-морских училищ *;

— физическая подготовка подразделений, части и военно-учебного заведения и соединения.

Кроме этого определяется:

— качество организации и проведения учебных занятий по физической подготовке, утренней физической зарядки, попутной физической тренировки, физических упражнений в особых условиях и спортивной работы;

— уровень методической подготовки офицеров (преподавателей) и сержантов, проводящих занятия по физической подготовке;

— состояние медицинского контроля за физической подготовкой и спортом;

— материальная обеспеченность физической подготовки.

84. Упражнения, назначенные для проверки, объявляются личному составу подразделений за 1—3 дня.

ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

85. При проверке индивидуальной физической подготовленности военнослужащих определяется уровень развития у них физических

* Под военным (военно-морским) училищем здесь и в дальнейшем следует понимать также высшее военное (военно-морское) училище.

и специальных качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, двигательной координации и пространственной ориентировки, а также прикладных навыков: плавания, преодоления препятствий, приемов нападения и самозащиты, передвижения на лыжах и гребли.

Уровень развития этих качеств и навыков у военнослужащих определяется путем проверки их по установленным упражнениям и нормативам.

86. Для проверки каждого военнослужащего назначаются 4—6 упражнений (для летного состава и курсантов высших военных авиационных училищ летчиков (штурманов) — 5—7). В число их включаются упражнения, характеризующие развитие не менее трех физических качеств и прикладных навыков, в том числе двух—трех основных, отражающих специальную направленность в физической подготовке военнослужащих.

Проверка каждого физического качества и прикладного навыка производится по 1—2 упражнениям; устойчивость к перегрузкам, двигательная координация и пространственная ориентировка у летного состава и курсантов высших военных авиационных училищ летчиков (штурманов) проверяются по 2—3 упражнениям.

Для выполнения упражнений предоставляется одна попытка, за исключением случаев, предусмотренных условиями выполнения упражнений.

Однотипные упражнения (бег на 400 *м* и кросс на 1 *км*, прыжково-акробатические упражнения и прыжки в длину, кроссы и передвижение на лыжах и т. п.) для проверки одновременно не назначаются.

87. К основным физическим качествам и прикладным навыкам относятся:

Для какого контингента	Качества и навыки
Для личного состава ракетных подразделений, подразделений радиотехнических войск и войск связи	Выносливость Ловкость Быстрота
Для личного состава зенитных ракетных подразделений	Выносливость Сила Быстрота
Для личного состава артиллерийских, минометных и зенитных артиллерийских подразделений	Сила Быстрота
Для личного состава танковых и автомобильных подразделений и подразделений инженерных войск	Сила Ловкость Преодоление препятствий
Для личного состава мотострелковых подразделений и подразделений химической защиты	Выносливость Быстрота Преодоление препятствий
Для личного состава парашютнодесантных подраз-	Выносливость Быстрота

Продолжение

Для какого контингента	Качества и навыки
делений и разведывательных подразделений мотострелковых частей	Приемы нападения и самозащиты
Для личного состава надводных кораблей и курсантов военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей	Сила Быстрота Плавание
Для личного состава подводных лодок и курсантов военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для подводных лодок	Выносливость Ловкость Плавание (ныряние)
Для личного состава подразделений морской пехоты	Выносливость Быстрота Плавание
Для курсантов 1-го и 2-го курсов высших военных авиационных училищ летчиков (штурманов)	Двигательная координация и пространственная ориентировка Быстрота Устойчивость к укачиванию
Для летного состава истребительной, истребительно-бомбардировочной авиации и курсантов 3-го и 4-го курсов высших воен-	Выносливость и высотная устойчивость Быстрота Устойчивость к перегрузкам

Продолжение

Для какого контингента	Качества и навыки
ных авиационных училищ, готовящих летчиков (штурманов) для этих родов авиации	
Для летного состава бомбардировочной, транспортной, вертолетной авиации и курсантов 3-го и 4-го курсов высших военных авиационных училищ, готовящих летчиков (штурманов) для этих родов авиации	Выносливость и высотная устойчивость Сила и силовая выносливость Быстрота
Для всех военнослужащих, не указанных выше	Выносливость Сила

Примечание. Для курсантов военных училищ и высших военно-учебных заведений (кроме авиационных и военно-морских) основные физические качества и прикладные навыки определяются в зависимости от принадлежности военно-учебного заведения к тому или иному роду войск.

88. Проверка и оценка физической подготовленности офицеров — слушателей высших военно-учебных заведений проводятся в соответствии с учебной программой без учета основных физических качеств и прикладных навыков. Итоговая оценка выводится по результатам проверки на предпоследнем курсе.

При инспектировании проверяется 3—5 упражнений, определенных программой.

89. Общая индивидуальная оценка физической подготовленности военнослужащих слагается из оценок, полученных ими за выполнение каждого из проверенных упражнений, и определяется:

— **«отлично»** — если половина и более проверенных упражнений выполнены на оценку «отлично», а остальные — на «хорошо», при условии выполнения упражнений (не менее одного), характеризующих развитие основных физических качеств и прикладных навыков, на оценку «отлично»;

— **«хорошо»** — если половина и более проверенных упражнений выполнены на оценку не ниже «хорошо», а остальные — на «удовлетворительно», при условии выполнения упражнений (не менее одного), характеризующих развитие основных физических качеств и прикладных навыков, на оценку «хорошо» или «отлично»;

— **«удовлетворительно»** — если более половины проверенных упражнений выполнены на оценку «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или если по одному из упражнений получена оценка «неудовлетворительно», при условии выполнения упражнений (не менее одного), характеризующих развитие основных физических качеств и прикладных навыков, на оценку не ниже «хорошо».

90. Выполнение упражнений на гимнастических и специальных снарядах, когда отсут-

ствуют нормативы, имеющие численное выражение, оценивается:

— **«отлично»** — если упражнение выполнено без ошибок, четко, легко и уверенно;

— **«хорошо»** — если упражнение выполнено легко и уверенно, но были допущены незначительные ошибки: небольшое сгибание или разведение ног; небольшое сгибание рук при подъемах; выполнение силового элемента незначительным махом или махового элемента незначительным дожимом; касание снаряда без потери темпа; неустойчивое приземление после соскока (потеря равновесия с шагом или прыжком);

— **«удовлетворительно»** — если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки: большая напряженность при выполнении упражнения; выполнение силового элемента рывком или махового элемента со значительным дожимом; касание снаряда с потерей темпа (сделана остановка там, где требуется слитное выполнение упражнения); при прыжках через коня (козла) — неодновременная постановка рук на снаряд; потеря равновесия после приземления (падение или опора руками о землю);

— **«неудовлетворительно»** — если упражнение не выполнено или искажено: пропущен элемент или добавлен лишний; падение со снаряда; при прыжках через коня (козла) — толчок одной ногой вместо двух или перебор руками; дополнительная опора о снаряд.

За нечеткий подход к снаряду или нечеткий отход от него оценка выполнения упражнений снижается на один балл.

91. Выполнение приемов нападения и самозащиты, а также боевых приемов на лыжах оценивается:

— **«отлично»** — если прием выполнен технически правильно и быстро;

— **«хорошо»** — если прием выполнен технически правильно, но недостаточно быстро или выполнен быстро, но были допущены незначительные ошибки;

— **«удовлетворительно»** — если прием выполнен, но были допущены значительные ошибки;

— **«неудовлетворительно»** — если прием не выполнен или выполнен неправильно.

92. При проверке по марш-броску на 4, 6, 10 *км*, маршу на лыжах на 15 *км* и гребле на морских ялах индивидуальная оценка военнослужащему выставляется такая же, как и оценка, полученная подразделением (командой шлюпки).

ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

93. Проверка методической подготовки курсантов учебных подразделений и частей, предназначенных для подготовки командиров отделений (расчетов, экипажей), а также курсантов военных и военно-морских училищ заключается в том, что у них выявляются следующие знания и умения.

а) У курсантов учебных подразделений и частей:

— знание предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения;

— знание команд и умение их подавать при обучении физическим упражнениям в отделении;

— умение обучать предусмотренным программой упражнениям;

— умение провести утреннюю физическую зарядку в подразделении;

— умение проверить и оценить уровень физической подготовленности военнослужащих;

— знание мер предупреждения травматизма.

б) У курсантов 2-го курса военных училищ и у курсантов 2-го и 3-го курсов высших военных и военно-морских училищ *:

— знание названий всех предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения;

— знание команд и умение их подавать при проведении занятия по одному из разделов физической подготовки в составе отделения или взвода;

— умение обучать предусмотренным программой упражнениям;

— умение провести утреннюю физическую зарядку в подразделении;

---

* Курсанты 1-го курса военно-учебных заведений по методической подготовке не проверяются.

— умение проверить и оценить уровень физической подготовленности военнослужащих;

— знание мер предупреждения травматизма.

в) У курсантов 3-го курса военных училищ и у курсантов 4-го и 5-го курсов высших военных и военно-морских училищ, кроме указанного для курсантов 2-го курса:

— знание теоретических основ физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах СССР;

— умение правильно составить план-конспект и провести занятие по одному из разделов физической подготовки в составе взвода;

— знание организации попутной физической тренировки и использования физических упражнений в особых условиях;

— знание норм и требований Военно-спортивного комплекса, умение организовать прием нормативов и учет их сдачи;

— знание правил проведения военно-спортивных состязаний;

— знание обязанностей спортивного организатора или тренера спортивной команды;

— знание команд и умение управлять шлюпкой (только для курсантов военно-морских учебных заведений).

Проверка методической подготовки курсантов проводится не менее чем по трем вопросам из числа названных и оценивается применительно к изложенному в ст. 89.

На переводных и выпускных экзаменах оценка за методическую подготовку учитывается при выставлении индивидуальной оценки по физической подготовке. Общая оценка физической подготовки каждого курсанта определяется в соответствии со ст. 96.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ, ЧАСТИ, ВОЕННО-УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ И СОЕДИНЕНИЯ

94. Общая оценка физической подготовки отделения, взвода, роты, батальона (дивизиона), полка и им соответствующих слагается из общих индивидуальных оценок физической подготовленности проверенных военнослужащих и определяется:

— **«отлично»** — если получено 90% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку «отлично»;

— **«хорошо»** — если получено 85% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже «хорошо»;

— **«удовлетворительно»** — если получено 80% положительных оценок.

95. Общая оценка физической подготовки учебного подразделения, учебной части и военно-учебного заведения слагается из общих индивидуальных оценок физической подготовленности проверенных военнослужащих и определяется:

— **«отлично»** — если получено 95% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку «отлично»;

— **«хорошо»** — если получено 90% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже «хорошо»;

— **«удовлетворительно»** — если получено 85% положительных оценок.

96. В учебных подразделениях и учебных частях, предназначенных для подготовки командиров отделений (расчетов, экипажей), а также в военных и военно-морских училищах общая оценка физической подготовки определяется с учетом оценки методической подготовки курсантов:

— **«отлично»** — если оценка физической подготовки «отлично», а методической — не ниже «хорошо»;

— **«хорошо»** — если оценка физической подготовки «хорошо», а методической — не ниже «удовлетворительно» или если оценка физической подготовки «отлично», а методической — «удовлетворительно»;

— **«удовлетворительно»** — если оценка физической подготовки не ниже «хорошо», а методической — «неудовлетворительно» или если оценка физической подготовки «удовлетворительно», а методической — не ниже «удовлетворительно».

Оценка за методическую подготовку слагается из индивидуальных оценок, получен-

ных проверенными курсантами, и определяется в соответствии со ст. 95.

97. При определении общей оценки физической подготовки отдельному батальону (дивизиону), полку, кораблю 1 или 2 ранга (кроме подводных лодок), военному и военно-морскому училищу учитываются оценки, полученные категориями военнослужащих:

— при наличии неудовлетворительной оценки у одной из категорий военнослужащих общая оценка определяется не выше «удовлетворительно»;

— при наличии неудовлетворительной оценки у двух и более категорий военнослужащих ставится оценка «неудовлетворительно».

Оценка категориям военнослужащих определяется в соответствии со ст. 94—95.

98. Общая оценка физической подготовки соединения слагается из оценок, полученных проверенными частями, и определяется:

— **«отлично»** — если половина и более проверенных полков и отдельных частей получили оценку «отлично», а остальные — «хорошо»;

— **«хорошо»** — если половина и более проверенных полков и отдельных частей получили оценку «хорошо», а остальные — «удовлетворительно»;

— **«удовлетворительно»** — если все проверенные части получили положительную оценку, при этом более половины из них — «удовлетворительно» или один полк (две от-

дельные части) получил оценку «неудовлетворительно»;

— **«неудовлетворительно»**— если более чем один полк или полк и одна отдельная часть, или более двух отдельных частей получили оценку «неудовлетворительно».

99. Количество проверяемого личного состава, подразделений или частей определяется соответствующими командирами (начальниками), организующими проверку.

Результаты проверки физической подготовки военнослужащих учитываются в специальных ведомостях (приложение № 1).

ПРОВЕРКА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

100. При проверке утренней физической зарядки определяются:

— наличие месячного плана проведения зарядки в части (военно-учебном заведении); применение и правильность чередования в течение недели различных вариантов зарядки;

— наличие необходимого количества гимнастических снарядов, полос препятствий, водных станций, разметки маршрутов для ходьбы и бега и освещения в зимнее время; распределение мест для проведения зарядки между подразделениями;

— качество проведения утренней физической зарядки: соблюдение методической последовательности выполнения упражнений;

качество выполнения упражнений; уровень физической нагрузки;

— соблюдение установленной формы одежды и дисциплины;

— контроль за проведением зарядки со стороны дежурного по части, командиров подразделений и офицеров штабов, начальника (преподавателя) физической подготовки и спорта части (военно-учебного заведения);

— степень использования зарядки для тренировки военнослужащих в выполнении упражнений и нормативов Военно-спортивного комплекса;

— подготовленность старшин и сержантов к проведению зарядки, регулярность проведения с ними инструкторско-методических и показных занятий.

101. При проверке учебных занятий по физической подготовке определяются:

— качество планирования физической подготовки в штабе части (учебном отделе военно-учебного заведения), штабах батальонов (дивизионов) и в расписаниях занятий подразделений; соответствие количества часов, отведенных на учебные занятия по физической подготовке, требованиям приказов Министра обороны СССР и программ боевой подготовки; наличие в военно-учебных заведениях поурочных программ; планирование занятий с офицерами и военнослужащими сверхсрочной службы;

— методика разучивания упражнений и тренировки в их выполнении; уровень физи-

ческой нагрузки на учебных занятиях; применение необходимых мер по предупреждению травматизма;

— систематичность проведения учебных занятий по разделам физической подготовки;

— подготовленность офицеров и сержантов к учебным занятиям; наличие и качество конспектов и планов проведения занятий и степень выполнения поставленных в них задач;

— регулярность проведения инструкторско-методических и показных занятий с офицерами и сержантами (старшинами), проводящими занятия по физической подготовке;

— степень использования учебных занятий для тренировки военнослужащих в выполнении упражнений и нормативов Военно-спортивного комплекса;

— контроль за проведением учебных занятий со стороны командиров подразделений и офицеров штабов, начальника (преподавателя) физической подготовки и спорта части (военно-учебного заведения);

— качество учета занятий; наличие оценок за выполнение военнослужащими упражнений и нормативов.

102. При проверке организации попутной физической тренировки и физических упражнений в особых условиях определяются:

— отражение в расписаниях подразделений попутной физической тренировки;

— качество проведения попутной физической тренировки и физических упражнений в особых условиях.

103. При проверке спортивной работы определяются:

— наличие в соединении, военно-учебном заведении и части планов спортивных мероприятий, планов работы спортивных комитетов, расписаний занятий спортивных команд, контрольных заданий по подготовке значкистов «Воин-спортсмен», спортсменов-разрядников и судей по спорту;

— работа спортивного комитета части (соединения, военно-учебного заведения): распределение обязанностей между членами комитета, регулярность проведения заседаний и актуальность обсуждаемых вопросов, контроль и оказание помощи подразделениям в проведении массовой спортивной работы;

— организация и проведение смотра спортивной работы: доведение условий смотра до личного состава; принятие индивидуальных и коллективных социалистических обязательств по спорту; регулярность подведения итогов по ним;

— количество подготовленных значкистов «Воин-спортсмен», спортсменов-разрядников, судей по спорту и нештатных инструкторов (тренеров) по спорту;

— качество проведения учебно-тренировочных занятий по спорту и охват ими личного состава;

— качество работы спортивных организаторов подразделений; регулярность проведения с ними сборов и семинаров;

— уровень спортивных рекордов и достижений;

— помощь партийных и комсомольских организаций в проведении спортивной работы; работа клуба, Дома офицеров по пропаганде физической культуры и спорта: проведение лекций, докладов, бесед на спортивные темы, выпуск радиогазет, стенгазет, фотогазет, посвященных спорту; оборудование спортивных уголков и стендов в подразделениях.

104. При проверке состояния медицинского обеспечения физической подготовки и спорта определяются:

— регулярность медицинского контроля за личным составом во время проведения учебных занятий, утренней физической зарядки и занятий в спортивных командах;

— участие врача в планировании физической подготовки и спортивной работы;

— организация работы по закаливанию военнослужащих;

— санитарно-гигиенические условия мест занятий;

— санитарно-просветительная работа.

105. При проверке материальной обеспеченности занятий по физической подготовке и спорту определяются:

— наличие и состояние мест занятий по физической подготовке и спорту (гимнастических городков, спортивных залов, полос препятствий, плавательных бассейнов, спортивных площадок и т. п.);

— степень обеспеченности спортивным инвентарем, его учет, хранение, сбережение и ремонт;

— правильность использования денежных средств, выделяемых на физическую подготовку и спортивную работу.

ЧАСТЬ II
СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 11
ГИМНАСТИКА

ЗАДАЧИ

106. На занятиях по гимнастике решаются следующие задачи:

— развитие ловкости, силы, гибкости и подвижности в суставах;

— развитие координации движений и пространственной ориентировки, способности к быстрым и точным движениям; повышение устойчивости к укачиванию и перегрузкам;

— воспитание смелости и решительности;

— формирование правильной осанки, строевой выправки и подтянутости.

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Общие указания

107. Занятия по гимнастике проводятся:

— в гимнастических залах или в приспособленных для этого помещениях;

— на гимнастических площадках (рис. 1 и 2);

— на палубах кораблей.

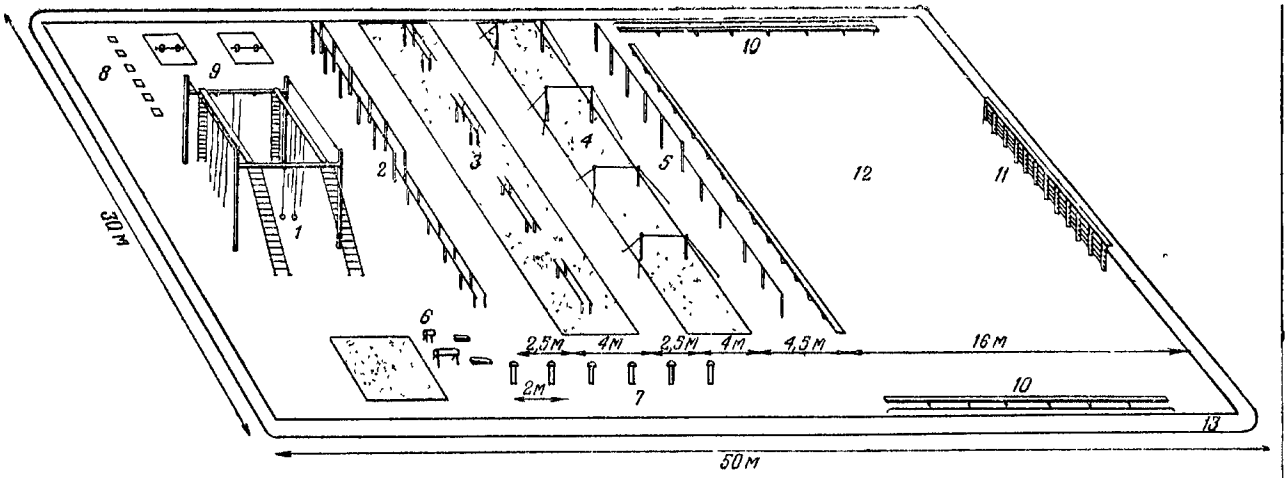


Рис. 1. Схема типовой гимнастической площадки для наземных частей:

1 — металлическая или деревянная прямоугольная конструкция (высотой 6 *м*), на которой находятся канаты, шесты, горизонтальные прямоугольные балки шириной поверху 30 *см* с леерами для страховки, лестницы и другие подвесные снаряды; *2* — многопролетные параллельные брусья (высота 1,2 и 1,7 *м*, ширина между жердями 45—50 *см*); *3* — стандартные параллельные брусья низкие и высокие; *4* — стандартные перекладины низкие и высокие; *5* — многопролетные перекладины из труб (расстояние между столбами 2,3—2,5 *м*, высота перекладин 1,5 и 2,4 *м*); *6* — стандартные конь и козел; *7* — упрощенные снаряды для опорных прыжков (высотой 1,0—1,1 *м*); *8* — предметы для упражнений с тяжестями (патронные ящики, гири, траки); *9* — деревянные помосты (2×3 *м*) со штангами, *10* — гимнастические скамейки (высотой 35 *см*) с упорами для ног; *11* — гимнастическая стенка (высотой 2,5 *м* и шириной 10 *м*); *12* — площадка для проведения подготовительной части занятия, игр и эстафет; *13* — беговая дорожка (шириной 2 *м*)

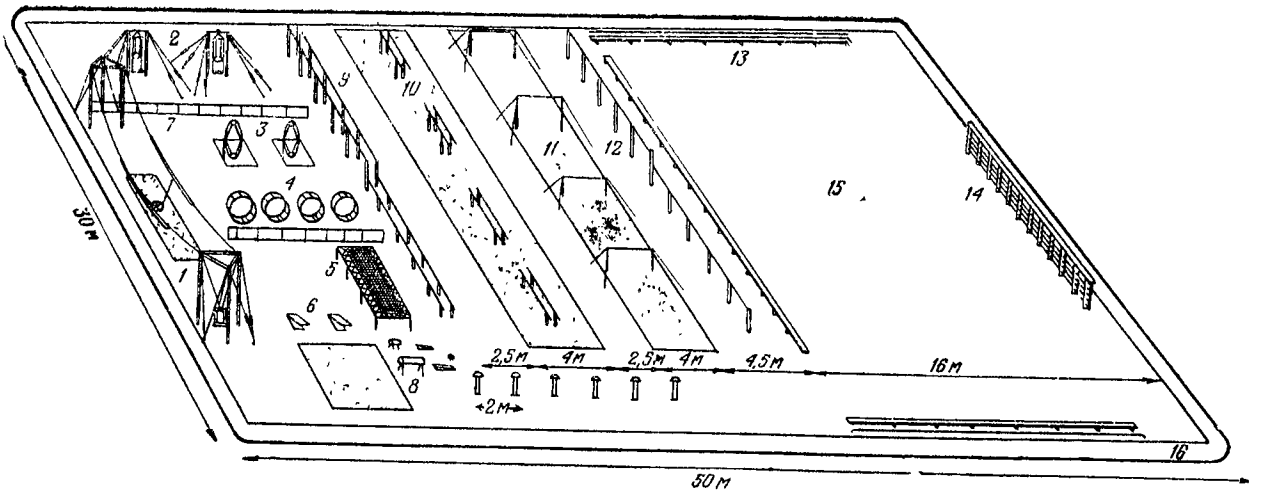


Рис. 2. Схема типовой гимнастической площадки для частей Военно-воздушных сил и Воздушнодесантных войск:

1 — вертикальные качели (описание см. рис. 34); *2* — лопинги; *3* — стационарные гимнастические колеса; *4* — гимнастические колеса для катания; *5* — батут; *6* — трамплины; *7* — ограждение (высотой 1 *м*); *8* — стандартные конь, козел и упрощенные снаряды для опорных прыжков (высотой 1—1,1 *м*); *9* — многопролетные параллельные брусья (высота 1,2 и 1,7 *м*; ширина между жердями 45—50 *см*); *10* — стандартные параллельные брусья низкие и высокие; *11* — стандартные перекладины низкие и высокие; *12* — многопролетные перекладины из труб (расстояние между столбами 2,3—2,5 *м*; высота перекладин 1,5 и 2,4 *м*); *13* — гимнастические скамейки (высотой 35 *см*) с упорами для ног; *14* — гимнастическая стенка (высотой 2,5 *м* и шириной 10 *м*); *15* — площадка для проведения подготовительной части занятия, игр, эстафет и упражнений на гимнастических колесах; *16* — беговая дорожка (шириной 2 *м*)

Занятия проводятся по следующему плану:

подготовительная часть — строевые приемы, ходьба и бег, вольные упражнения на месте и в движении, упражнения вдвоем, упражнения на гимнастической стенке и скамейке;

основная часть — упражнения на гимнастических и специальных снарядах, в прыжках, равновесии, с тяжестями, в лазании, акробатические упражнения, игры и эстафеты;

заключительная часть — упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

108. В основной части проводится три вида упражнений (перекладина, брусья, прыжки в сочетании с акробатикой) со сменой мест через 10—12 *мин.* В конце основной части в течение 4—8 *мин* проводятся комплексная тренировка, игры или эстафеты.

109. Подготовительная и заключительная части занятий, а также комплексная тренировка, игры и эстафеты проводятся в составе взвода (роты), а основная часть занятий — по отделениям (взводам).

110. При проведении занятий по гимнастике для предупреждения травм необходимо:

— проверять исправность гимнастических снарядов, наличие и исправность матов и ям для соскоков;

— протирать перед выполнением упражнений перекладину наждачной бумагой и затем ветошью;

— обеспечивать при выполнении упражнений на снарядах помощь и страховку.

Проведение подготовительной части занятия

111. Подготовительная часть занятия начинается с выполнения двух — четырех строевых приемов. Далее проводятся ходьба, бег, упражнения в движении и перестроения для выполнения вольных упражнений.

112. Для движения по границам площадки или зала подается команда **«Взвод** (рота), **в обход площадки** (зала), **шагом — МАРШ»** (в движении — **«МАРШ»**). По этой команде подразделение двигается по границам площадки (зала), заходя правым плечом без дополнительной команды.

113. Выполнение упражнений на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде **«Исходное положение — ПРИНЯТЬ».** Упражнение выполняется по команде **«Упражнение начи-НАЙ».** При необходимости вначале указывается, какое упражнение выполняется и сколько раз оно должно быть повторено.

Для окончания выполнения упражнения на месте последний счет заменяется командой **«СТОЙ».** По этой команде принимается строевая стойка. Для окончания упражнения, выполняемого в движении, подается команда **«Закончить упражнение»,** по которой подразделение продолжает движение шагом или бегом.

114. Вольные упражнения и упражнения вдвоем выполняются в разомкнутом строю (дистанция и интервал между занимающимися — 2—3 шага). Перестроения и размыка-

ния производятся согласно Строевому уставу, а в движении по команде **«Налево по три** (по четыре) — **МАРШ»**. По этой команде первая тройка (четверка) занимающихся поворачивается налево и двигается в новом направлении. Последующие тройки (четверки) поворачиваются налево на том же месте, что и первая тройка (четверка), без дополнительной команды. По указанию руководителя занятий **«Интервал и дистанция столько-то шагов»** занимающиеся размыкаются в движении по фронту и в глубину.

115. Вольные упражнения, упражнения вдвоем, упражнения на гимнастической стенке и скамейке проводятся в такой последовательности: потягивающие, для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, для мышц туловища, для мышц всего тела, для выработки точности приземления при соскоке, комплексы вольных упражнений на 16 счетов.

116. Показ вольных упражнений в зависимости от их характера производится руководителем стоя лицом или боком к обучаемым. Показ упражнений в положении стоя лицом к строю производится «зеркально». При показе и объяснении упражнений обучаемые находятся в положении «вольно».

Проведение основной части занятия

117. По окончании подготовительной части занятия подразделение выстраивается в колонну по три. Указав места занятий, коман-

дир взвода (роты) подает команду: **«Взвод** (рота), **к местам занятий** (снарядам) **шагом** (бегом) — **МАРШ»**. По этой команде отделения (взводы) в колонне по одному двигаются к местам занятий (снарядам) кратчайшим путем и, подойдя к ним так, чтобы место занятий (снаряд) находилось слева, обозначают шаг на месте, затем по общей команде останавливаются и поворачиваются налево.

После этого командир подает команду: **«К выполнению упражнений — ПРИСТУПИТЬ»**. Командиры отделений (взводов) выходят из строя и, повернувшись лицом к подразделению, подают команду: «**Отделение** (взвод), **гимнастическую стойку — ПРИНЯТЬ»**. По этой команде отставить правую ногу на полшага в сторону, руки соединить сзади, тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги, плечи отвести назад, голову держать прямо.

118. Выход правофлангового из строя для выполнения упражнений производится по команде, например: **«Рядовой Громов. На исходное положение шагом** (бегом) — **МАРШ»**. Военнослужащий, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку и отвечает: **«Я»**, после команды произносит: **«Есть»**, а затем строевым шагом выходит на исходное положение и, повернувшись лицом к снаряду, принимает гимнастическую стойку.

119. По команде **«К СНАРЯДУ»** обучаемый принимает строевую стойку и строевым

шагом подходит к снаряду для выполнения упражнения. Одновременно очередной, находящийся в строю, приняв строевую стойку, выходит на исходное положение, а выполнивший упражнение строевым шагом возвращается в строй. Места обучаемых, вышедших из строя для выполнения упражнений, не заполняются.

Прыжки выполняются по команде **«ВПЕРЕД»**.

На проверках после команды **«К СНАРЯДУ» («ВПЕРЕД»)** военнослужащий принимает строевую стойку и, повернув голову в сторону проверяющего, докладывает воинское звание и фамилию.

Для поточного выполнения упражнения на снарядах вызываются с правого фланга один или несколько обучаемых на исходное положение, затем подается команда **«Отделение** (взвод), **потоком по одному** (по два) — **К СНАРЯДУ»**. По этой команде обучаемые выполняют упражнение один за другим (пара за парой) и возвращаются в строй. Для проведения прыжков потоком подается команда **«Отделение** (взвод), **потоком, дистанция пять** (десять) **шагов — ВПЕРЕД»**.

120. Для наскока на снаряд нужно с движением рук назад в стороны сделать полуприсед, колени врозь, не задерживаясь, со взмахом рук вперед вверх подпрыгнуть и принять исходное положение на снаряде — ноги вместе, носки вытянуты, спина прогнута,

голова прямо. Если упражнение начинается с размахивания, исходное положение на снаряде может не фиксироваться.

После соскока со снаряда или прыжка приземление производится на носки с быстрым переходом на всю ступню в положение полуприседа: пятки вместе, колени врозь, руки вперед в стороны, ладони внутрь; после этого быстро принять строевую стойку, затем, сделав несколько шагов вперед или в сторону, сойти с гимнастического мата (выйти из ямы с песком) и повернуться лицом к командиру. При выполнении некоторых упражнений на брусьях и низкой перекладине после соскоков придерживаться за снаряд одной или двумя руками.

121. Перед каждой сменой мест занятий в течение 2 *мин* проводится многократное выполнение потоком по два — три человека силовых упражнений на перекладине и брусьях, в том числе на многопролетных снарядах, а также с тяжестями (поднимание патронного ящика, гири, штанги). Выполнение упражнений начинать по команде командира взвода (роты) **«Приступить к тренировке».**

Для смены мест занятий командир подает команду **«Закончить упражнения».** По этой команде командиры отделений (взводов) прекращают выполнение упражнений и выстраивают свои подразделения, затем по общей команде подразделения поворачиваются направо.

Смена мест занятий производится по команде **«Для смены мест занятий, шагом (бегом) — МАРШ»**; при необходимости предварительно указывается порядок смены.

122. В комплексную тренировку в различных сочетаниях включаются упражнения в беге, прыжки через козла, коня, лазание по канатам, шестам и лестницам, переноска тяжестей, акробатические и другие упражнения. Упражнения выполняются обучаемыми поочередно (потоком), как правило, с применением состязательного метода.

Проведение заключительной части занятия

123. После окончания основной части занятия отделения под руководством сержантов быстро убирают (накрывают) снаряды и выстраиваются в одну или две шеренги; затем выполняются упражнения в глубоком дыхании, для расслабления мышц и подводятся итоги занятия.

Особенности проведения занятий с личным составом Ракетных войск

124. Занятия с личным составом Ракетных войск проводятся с преимущественной направленностью на развитие координации движений, ловкости, силы и силовой выносливости.

Для совершенствования ловкости и координации движений в подготовительную часть занятия включаются ходьба и бег с поворотами и движениями руками, вращения головой, упражнения на согласованность действий; в основную часть — упражнения на гимнастических снарядах — подъемы, перевороты, соскоки в разные стороны с поворотами, прыжки на точность приземления с поворотами в воздухе.

Для развития силы и силовой выносливости выполняются силовые упражнения на перекладине и брусьях, упражнения с тяжестями, лазание по канату, вертикальным и наклонным лестницам.

Особенности проведения занятий с летным составом

125. В занятия с летным составом включаются упражнения на лопинге, батуте, различных колесах, вертикальных качелях, трамплине, специальные упражнения в напряжении и расслаблении различных групп мышц.

126. С целью повышения устойчивости к перегрузкам в подготовительную часть занятия включаются упражнения в ходьбе и беге с различными прыжками, чередованием бега в среднем темпе с бросками на 30—50 *м*, упражнения для преимущественного развития мышц живота и ног, серии статических поло-

жений вниз головой продолжительностью 15—20 *сек*, а для тренировки против укачивания — ходьба, бег и специальные вольные упражнения, включающие наклоны, повороты, вращения головой и туловищем в различном темпе.

В основную часть занятий включаются упражнения на лопинге, стационарном гимнастическом колесе и вертикальных качелях, а также акробатические упражнения. В конце основной части проводится комплексная тренировка в виде многократного выполнения упражнений: оборотов, стоек, статических упражнений, прыжков.

127. Для совершенствования двигательной координации и пространственной ориентировки в подготовительную часть занятий включаются ходьба, бег, вольные упражнения на согласование движений, упражнения с предметами (мячами, палками).

В основную часть занятий включаются прыжки с трамплина в комбинации с прыжками на батуте, прыжки на батуте, упражнения на вертикальных качелях с выполнением различных движений по внезапным командам (сигналам), катание на гимнастических колесах, акробатические и прыжково-акробатические упражнения.

В конце основной части занятий проводятся комбинированные эстафеты на ловкость.

128. С целью предупреждения травм во время занятий на специальных снарядах необходимо:

— проверять техническое состояние снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств);

— проверять надежность крепления рук, ног к снаряду, исправность страховочного пояса;

— при выполнении упражнений на батуте обучаемых располагать с обеих сторон от снаряда.

Особенности проведения занятий с личным составом Военно-Морского Флота

129. В условиях корабля занятия по гимнастике проводятся на верхней палубе. Для выполнения упражнений используются устройства корабля и специальные гимнастические снаряды: выстрел, шкентеля с мусингами, штормтрапы, скобтрапы, низкие и высокие тросы, балясины, гири и другие тяжести. Каждая группа обучаемых выполняет два вида упражнений (по подгруппам) со сменой мест занятий через 15—20 *мин.*

130. При проведении занятий на берегу, кроме упражнений на гимнастических снарядах, применяются упражнения в метании бросательного конца, на качающейся доске, вертикальном и наклонном трапах, горизонтальном тросе, в пролезании через горловину и упражнения с тяжестями.

СОДЕРЖАНИЕ ГИМНАСТИКИ

Упражнения для подготовительной части занятий

131. Строевые приемы выполняются согласно Строевому уставу. В число их включаются построения и перестроения, повороты на месте, в движении и размыкания.

132. Ходьба, бег и упражнения в движении проводятся различными способами: с высоким подниманием колен, с подниманием прямых ног вперед, пригнувшись, боком и спиной вперед, с поворотами, с различными движениями рук, наклонами туловища, в полуприседе, с выпадами, с подскоками на одной и обеих ногах, с изменением скорости и направления.

133. Вольные упражнения включают:

— потягивающие упражнения — поднимание на носках с прогибанием и разведением рук в стороны вверх;

— упражнения преимущественно для мышц рук и плечевого пояса — разведение рук в стороны до отказа, поочередное поднимание рук вверх, круговые движения руками вперед и назад;

— упражнения преимущественно для мышц ног — приседания с подниманием рук вперед и вверх, поочередное поднимание ног вперед из положения стоя;

— упражнения преимущественно для мышц туловища — наклоны вперед, влево, вправо и

повороты туловища с разведением рук в стороны;

— упражнения для различных мышц всего тела — упоры присев и лежа, различные повороты;

— упражнения вдвоем — в положении стоя спиной друг к другу и, взявшись за руки, наклоны вперед и прогибания; в положении стоя лицом друг к другу сгибание и разгибание рук, поднимание рук через стороны с сопротивлением, приседания, перетягивания; прыжки ноги врозь через партнера.

134. Упражнения на гимнастической стенке выполняются: стоя лицом к стенке (прогибания, приседания, поочередные взмахи ногами назад и в сторону); стоя спиной к стенке (наклоны вперед, прогибания, поочередные взмахи ногами вперед и в сторону); стоя боком к стенке (приседания на одной ноге, поочередные взмахи ногами вперед и назад); в висе спиной к стенке (сгибание и поднимание прямых ног, разведение ног в стороны).

135. Упражнения на гимнастической скамейке выполняются: сидя на скамейке (наклоны вперед и назад, поднимание ног); в упоре лежа (сгибание и разгибание рук, прогибания, поочередное поднимание ног); прыжки через скамейку на одной и обеих ногах.

136. Комплексы вольных упражнений на 16 счетов выполняются слитно.

Комплекс первый (рис. 3). Исходное положение — строевая стойка.

«Раз — Два» — поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» — опускаясь на всю ступню, с силой

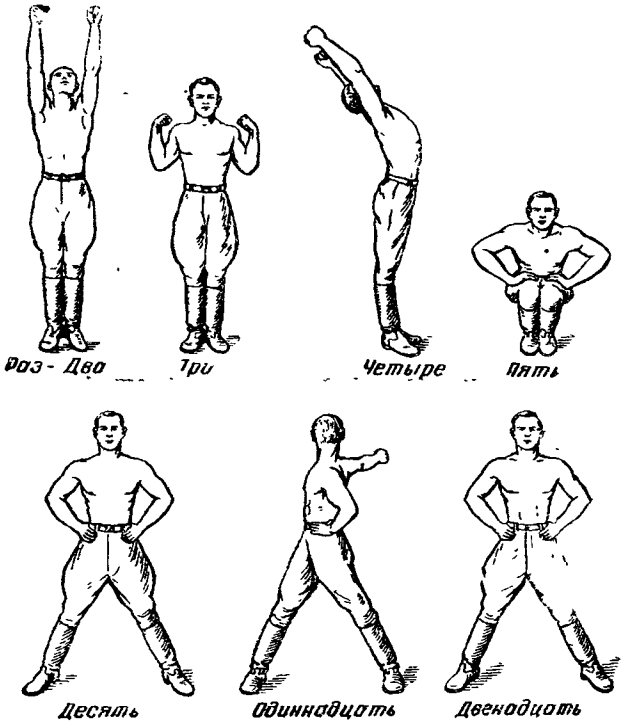


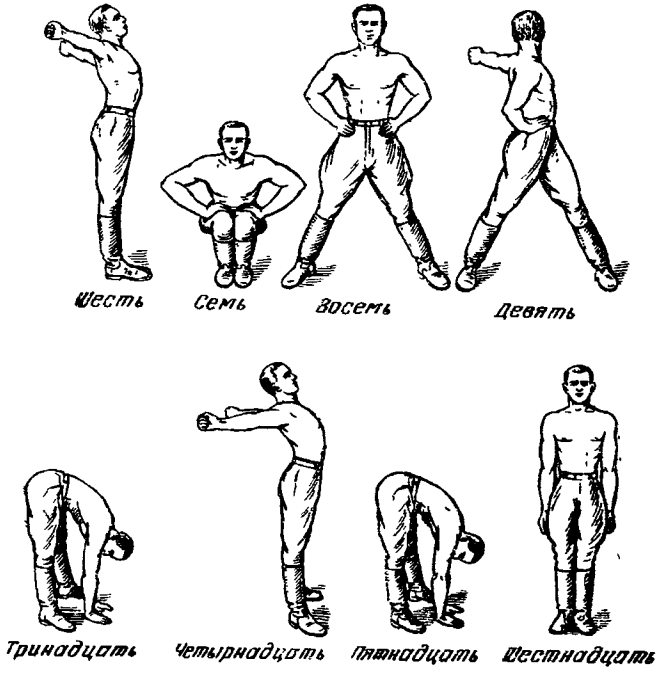
Рис. 3. Ком

согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

«Четыре» — разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» — соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах.

«Шесть» — выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжаты в кулак.



плекс первый

«Семь» — присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах.

«Восемь» — прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» — разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

«Десять» — повернуть туловище прямо, левую руку на пояс.

«Одиннадцать» — разгибая правую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

«Двенадцать» — повернуть туловище прямо, правую руку на пояс.

«Тринадцать» — резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Четырнадцать» — выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«Пятнадцать» — резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Шестнадцать» — выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

Комплекс второй (рис. 4). Исходное положение — строевая стойка.

«Раз— Два» — с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«Три» — опускаясь на всю ступню, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки

к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Четыре» — сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» — толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Шесть» — сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

«Семь» — толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, голову держать прямо.

«Восемь» — прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«Девять» — резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Десять» — выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением в стороны развести руки до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«Одиннадцать» — не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Двенадцать» — не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.

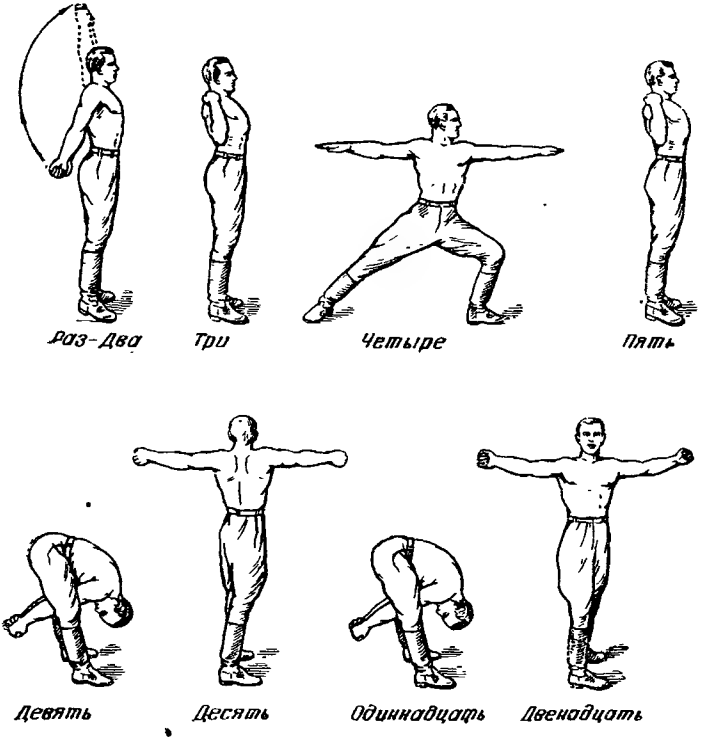


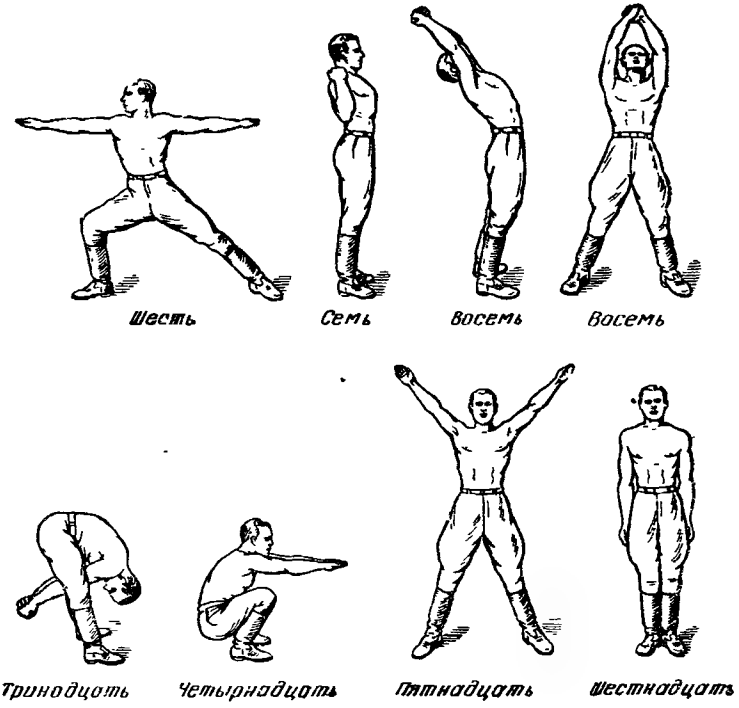
Рис. 4. Ком

«Тринадцать» — не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Четырнадцать» — выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа,

руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«Пятнадцать» — прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны ладонями внутрь.



плекс второй

«Шестнадцать» — прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

Комплекс третий (рис. 5). Исходное положение — строевая стойка.

«Раз — Два» — поднимаясь на носки, движением вперед медленно поднять прямые

руки вверх в стороны ладонями внутрь, потянуться.

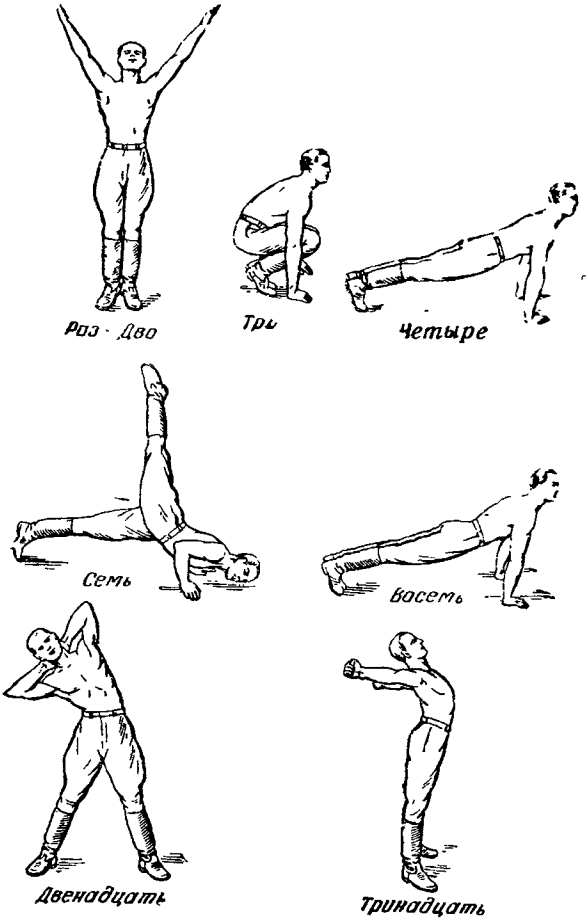
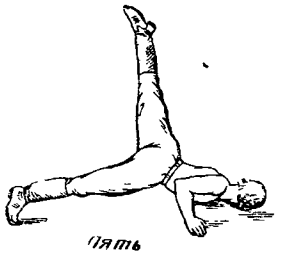


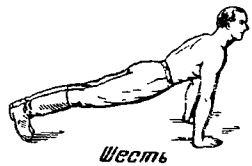
Рис. 5. Ком

«Три» — опуская руки вперед, упор присев, колени и носки вместе.

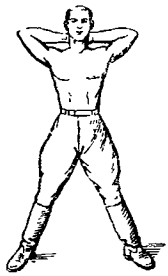
«Четыре» — выпрямляя (выбрасывая) ноги назад, упор лежа.

«Пять» — сгибая руки, высоко поднять левую ногу, голову повернуть налево.


Пять

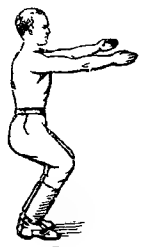

Шесть

Девять


Десять

Одиннадцать

Четырнадцать


Пятнадцать

Шестнадцать

плекс третий

«Шесть» — выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо.

«Семь» — сгибая руки, высоко поднять правую ногу, голову повернуть направо.

«Восемь» — выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо.

«Девять» — толчком ног упор присев.

«Десять» — выпрямляясь, подпрыгнуть, как можно выше вверх, и встать в положение ноги врозь, руки за голову, пальцы сжать в кулаки, локти отвести до отказа назад.

«Одиннадцать» — наклонить туловище влево, ноги прямые.

«Двенадцать» — наклонить туловище вправо, ноги прямые.

«Тринадцать» — выпрямиться и отклонить туловище до отказа назад, руки разогнуть в стороны, ноги прямые.

«Четырнадцать» — наклонить туловище вперед до касания руками земли, ноги прямые.

«Пятнадцать» — выпрямляясь, подпрыгнуть вверх, приземляясь на носки с быстрым переходом на всю ступню, принять положение полуприседа, руки вперед в стороны ладонями внутрь, колени врозь.

«Шестнадцать» — вставая, опустить руки и принять строевую стойку.

Упражнения для основной части занятий

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

137. На перекладине выполняются следующие упражнения.

Упражнение 1. Подтягивание в висе (на количество раз).

Упражнение 2. Поднимание прямых ног к перекладине (на количество раз).

Упражнение 3. Подъем переворотом (перекладина низкая).

Толчком одной и махом другой ноги подъем переворотом; соскок махом назад.

Упражнение 4. Оборот назад (перекладина низкая).

С прыжка упор; оборот назад; соскок дугой.

Помощь и страховка: стоя спереди сбоку, поддерживать под спину и грудь.

Упражнение 5. Подъем переворотом.

Вис; подъем переворотом (на количество раз); соскок под перекладину.

Помощь и страховка: стоя сбоку, помочь выполнить переворот нажимом под плечо и поясницу.

Упражнение 6. Подъем силой.

Вис; подъем силой (на количество раз); соскок под перекладину.

Помощь и страховка: стоя сбоку, поддерживать под бедро и голень.

Упражнение 7. Мах дугой (рис. 6).

Вис; подъем переворотом; мах дугой; махом назад соскок прогнувшись.

Помощь и страховка: стоя сбоку, помочь выполнить мах дугой, поддерживая под спину и бедра; при соскоке стоять сбоку и сзади, предупреждая падение вперед или назад.

Упражнение 8. Подъем завесом (рис. 7).

Вис; подъем силой; мах дугой; подъем завесом правой (левой) ногой вне; перемах ноги назад в упор; соскок под перекладину.

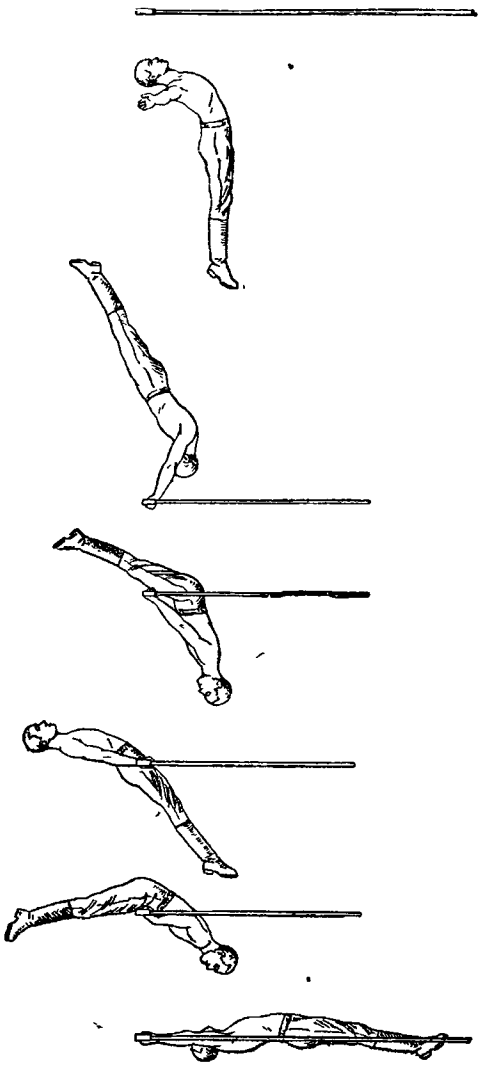


Рис. 6. Мах дугой

Помощь и страховка: при подъеме завесом, стоя сбоку, помочь выйти в упор нажимом на бедро и толчком под спину; при соскоке предупреждать падение вперед или назад.

Упражнение 9. Подъем разгибом (рис. 8).

Вис; размахивание; подъем разгибом; мах дугой; на махе сзади перехват правой скрестно над левой; махом вперед соскок с поворотом направо.

Помощь и страховка: при подъеме разгибом, стоя сбоку, нажимом под спину и бедро помочь выйти в упор; при соскоке стоять со стороны спины, предупреждая падение назад или в сторону.

Упражнение 10. Соскок дугой (рис. 9).

Вис; подъем переворотом; мах дугой; подъем разгибом и соскок дугой.

Помощь и страховка: при соскоке, стоя спереди и сбоку, поддерживать под спину и грудь.

Упражнение 11. Подъем верхом (рис. 10).

Вис; размахивание; подъем верхом правой (левой) ногой; перехват правой (левой) рукой в хват снизу и поворот направо (налево) с перемахом левой (правой) ногой; спад и подъем разгибом; мах дугой; махом назад соскок с поворотом направо.

Помощь и страховка: при подъеме верхом, стоя сбоку, толчком под спину и нажимом под голень помочь выйти в упор верхом; при соскоке стоять со стороны спины, предупреждая падение.

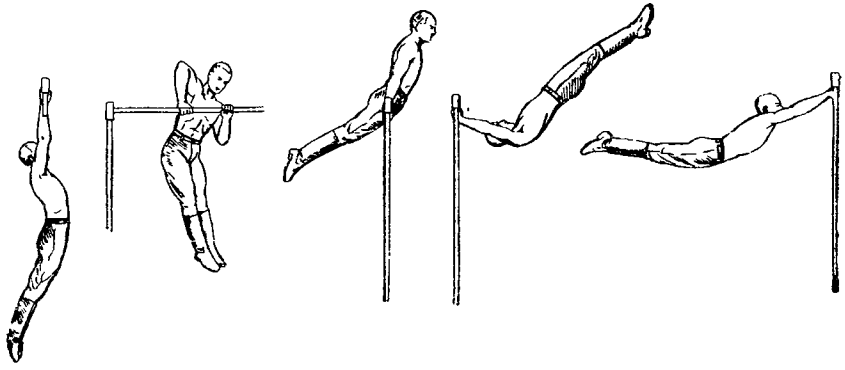


Рис. 7. Подъем

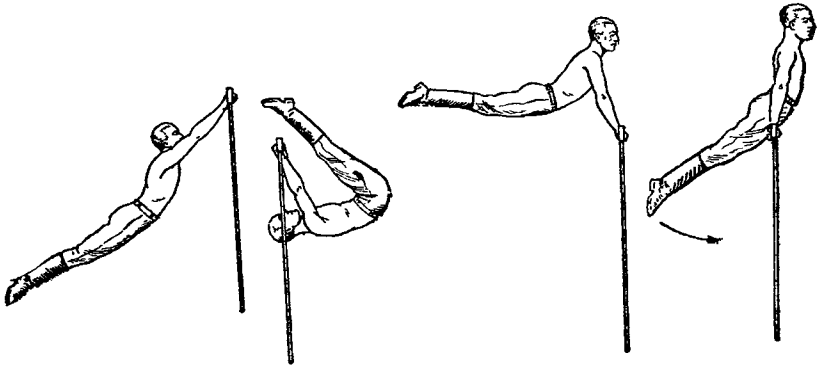
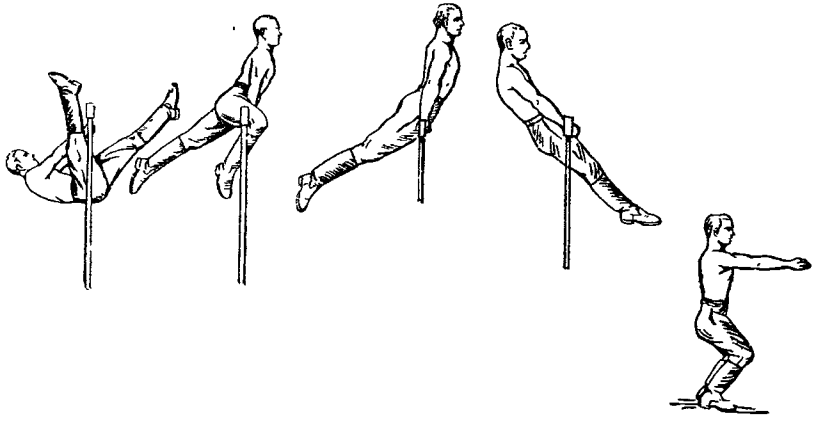
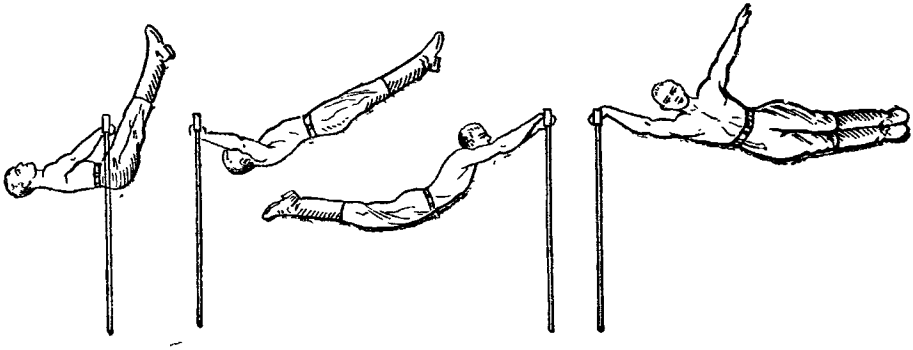


Рис. 8. Подъем



завесом



разгибом

УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

138. На брусьях выполняются следующие упражнения.

Упражнение 1. Сгибание и разгибание рук в упоре (на количество раз).

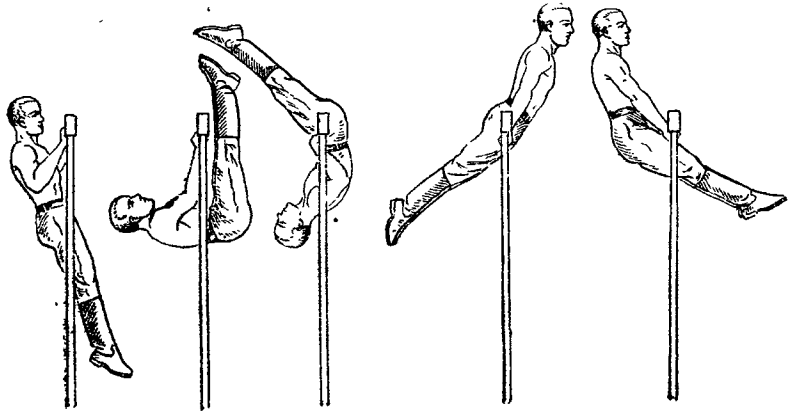


Рис. 9. Со

Упражнение 2. Сгибание и разгибание рук в размахивании (на количество раз).

Помощь и страховка: во время выпрямления рук, стоя сбоку, нажимом вверх под бедро помочь обучаемому (руки снизу жердей).

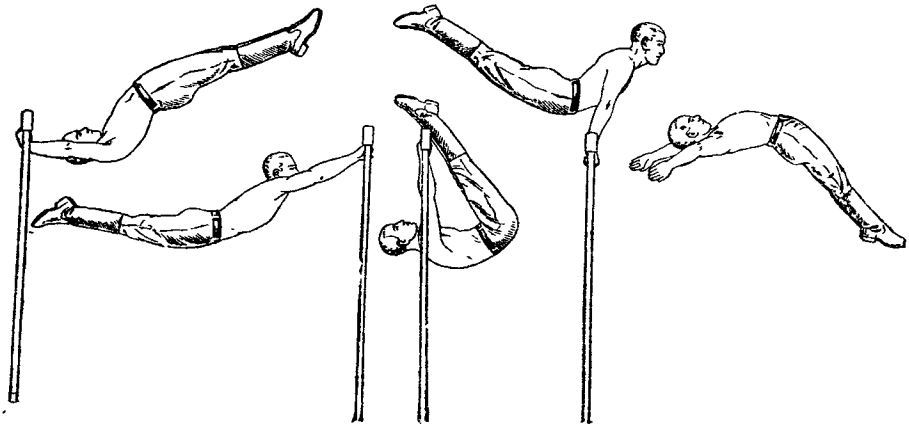
Упражнение 3. Поднимание и опускание ног в упоре (брусья низкие).

В упоре поднять согнутые ноги, выпрямить их в положение угла и опустить (на количество раз).

Упражнение 4. Угол в упоре (брусья низкие).

Упражнение 5. Соскок боком (брусья низкие).

Упор; угол (держать); сед на одну жердь; соскок боком через две жерди с опорой на одну руку.



скок дугой

Помощь и страховка: стоя сбоку, поддержать обучаемого за плечо и под бедро.

Упражнение 6. Соскок ноги врозь (брусья низкие).

Упор; угол (держать); сед ноги врозь; кувырок вперед в сед ноги врозь; перехват рук за концы; перемах ног; мах вперед; мах назад и соскок ноги врозь.

Помощь и страховка: стоя спереди и сбоку, поддержать обучаемого за кисть и плечо.

Упражнение 7. Подъем переворотом (рис. 11).

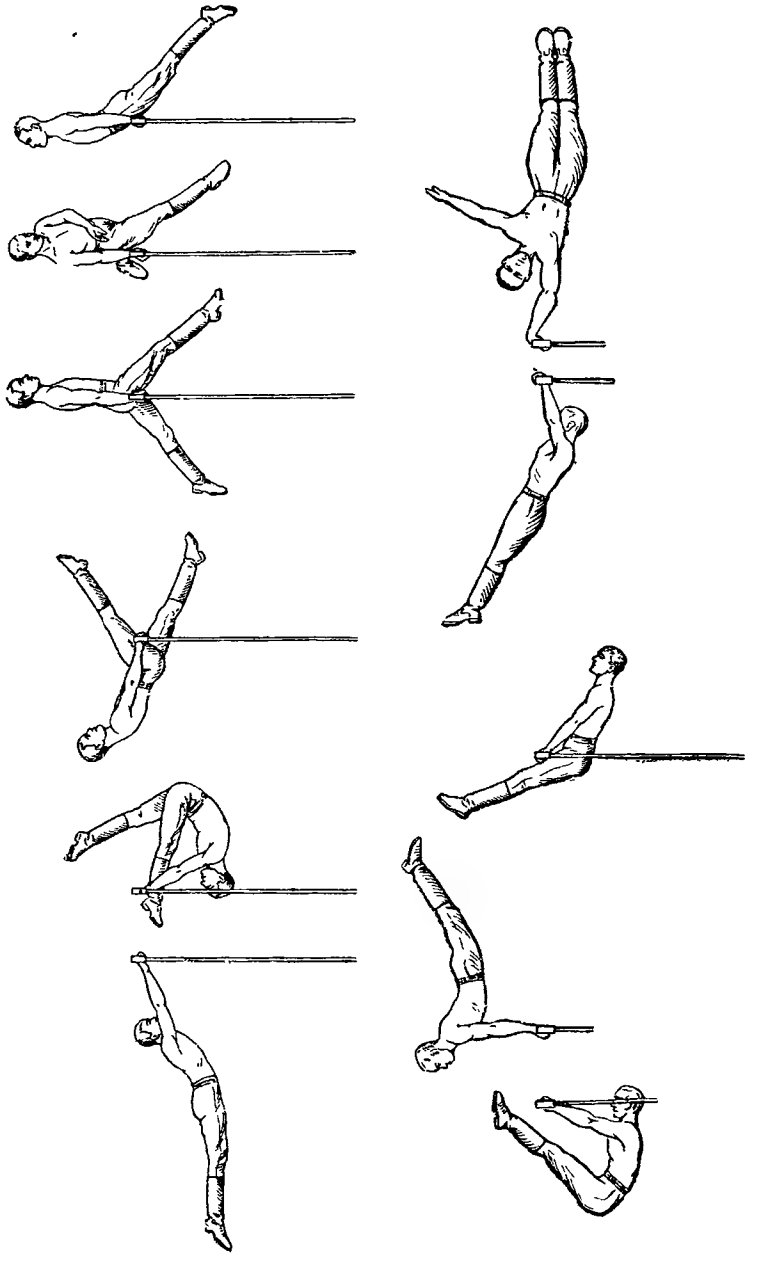


Рис. 10. Подъем верхом

Стоя сбоку, взявшись за жердь разным хватом, с прыжка подъем переворотом с поворотом кругом внутри брусьев в упор на руках ноги врозь; перемах ног внутрь и подъем разгибом в сед ноги врозь; перемах ног внутрь и мах назад; махом вперед соскок углом вправо с поворотом налево, держась за жердь.

Помощь и страховка: стоя сбоку, руками снизу жердей нажимом под спину помочь выполнить подъем; при соскоке, стоя сбоку и сзади, поддержать за туловище.

Упражнение 8. Подъем махом назад (рис. 12).

Размахивание в упоре на руках; подъем махом назад; мах вперед; махом назад соскок прогнувшись.

Помощь и страховка: при выполнении подъема махом назад, стоя сбоку и нажимая вверх под бедро и грудь (руки снизу жердей), помочь выполнить подъем.

Упражнение 9. Подъем разгибом (рис. 13).

Размахивание в упоре на руках; подъем разгибом; махом вперед сед ноги врозь; перехват рук вперед; силой стойка на плечах (держать); опускание назад в упор; махом вперед сед на одну жердь; соскок боком через две жерди с опорой на одну руку.

Помощь и страховка: при выполнении подъема разгибом, стоя сбоку, руками снизу жердей помочь обучаемому выйти в упор и, под-

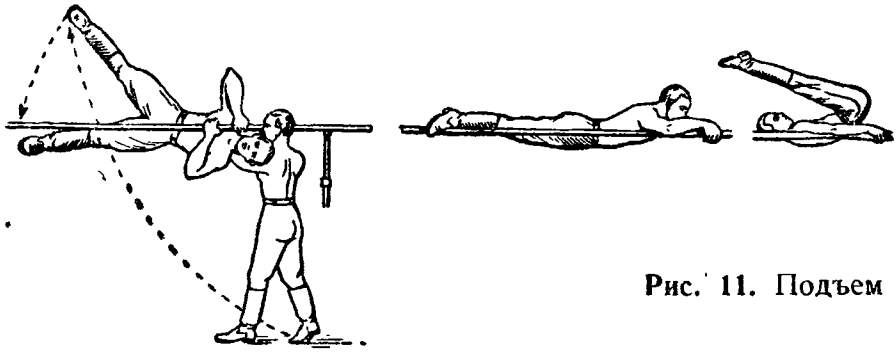


Рис. 11. Подъем

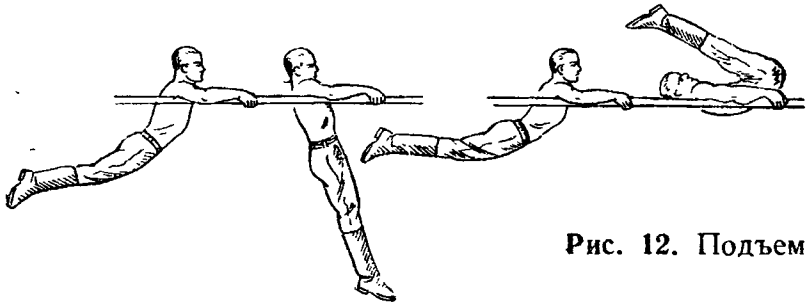


Рис. 12. Подъем

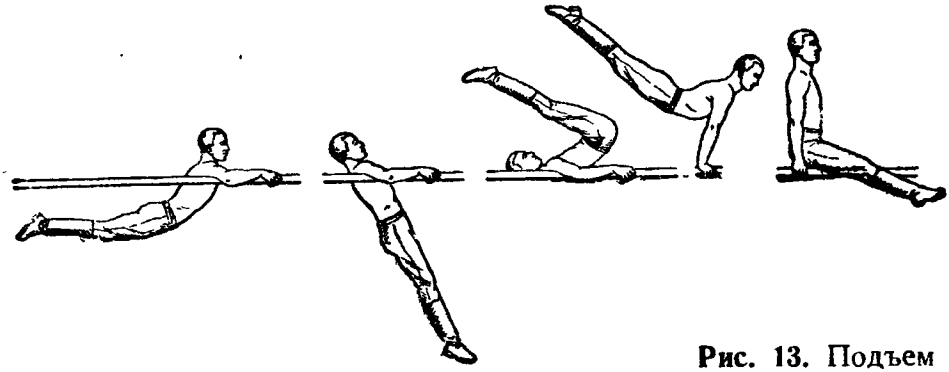
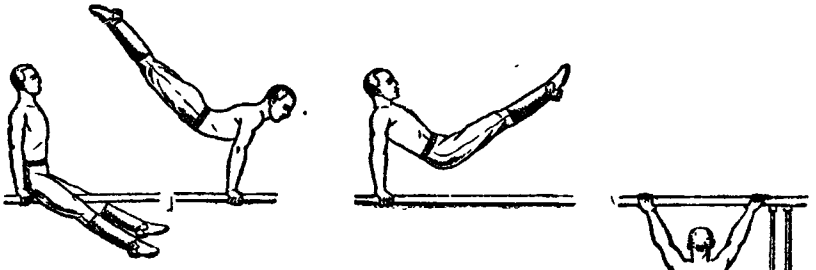
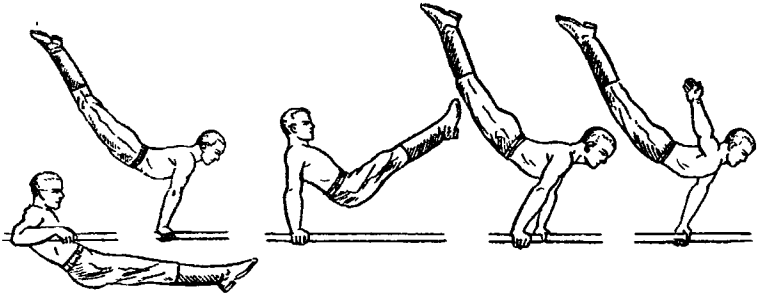


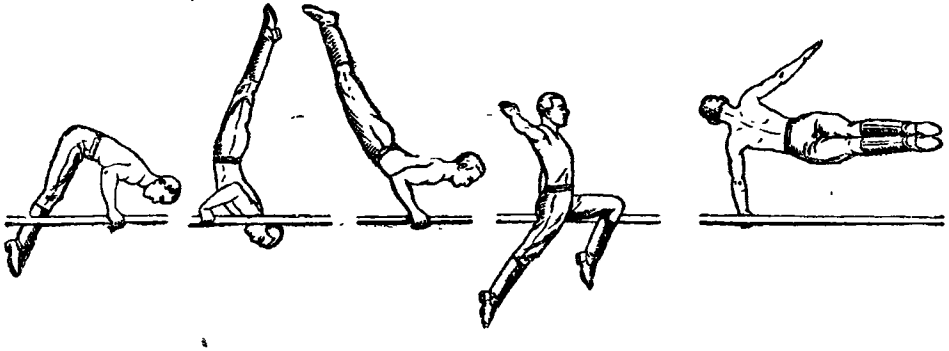
Рис. 13. Подъем



переворотом



махом назад



разгибом

держивая под грудь, предупредить падение вперед; при соскоке, стоя сбоку, держать обучаемого выше локтя и, нажимая под бедро (руки снизу жердей), помочь выполнить соскок.

Упражнение 10. Стойка на плечах (рис. 14).

Размахивание в упоре на руках; подъем махом назад; мах вперед; махом назад стойка на плечах (держать); кувырок вперед в сед ноги врозь; перехват рук вперед за концы; перемах ног; мах вперед; мах назад и соскок ноги врозь.

Помощь и страховка: при выполнении подъема махом назад действовать так же, как при выполнении упражнения 8; при выполнении кувырка, стоя сбоку, руками снизу жердей поддержать обучаемого под спину; при соскоке, стоя спереди и сбоку, быть готовым поддержать обучаемого под грудь.

Упражнение 11. Подъем махом вперед (рис. 15).

Размахивание в упоре на руках; подъем махом вперед; махом назад стойка на плечах; кувырок вперед и подъем махом назад; махом вперед соскок углом вправо (влево) с поворотом кругом.

Помощь и страховка: при подъеме махом вперед нажимом вверх под спину (руки снизу жердей) помочь выполнить подъем; при выполнении кувырка действовать так же, как при выполнении упражнения 10, а при махе

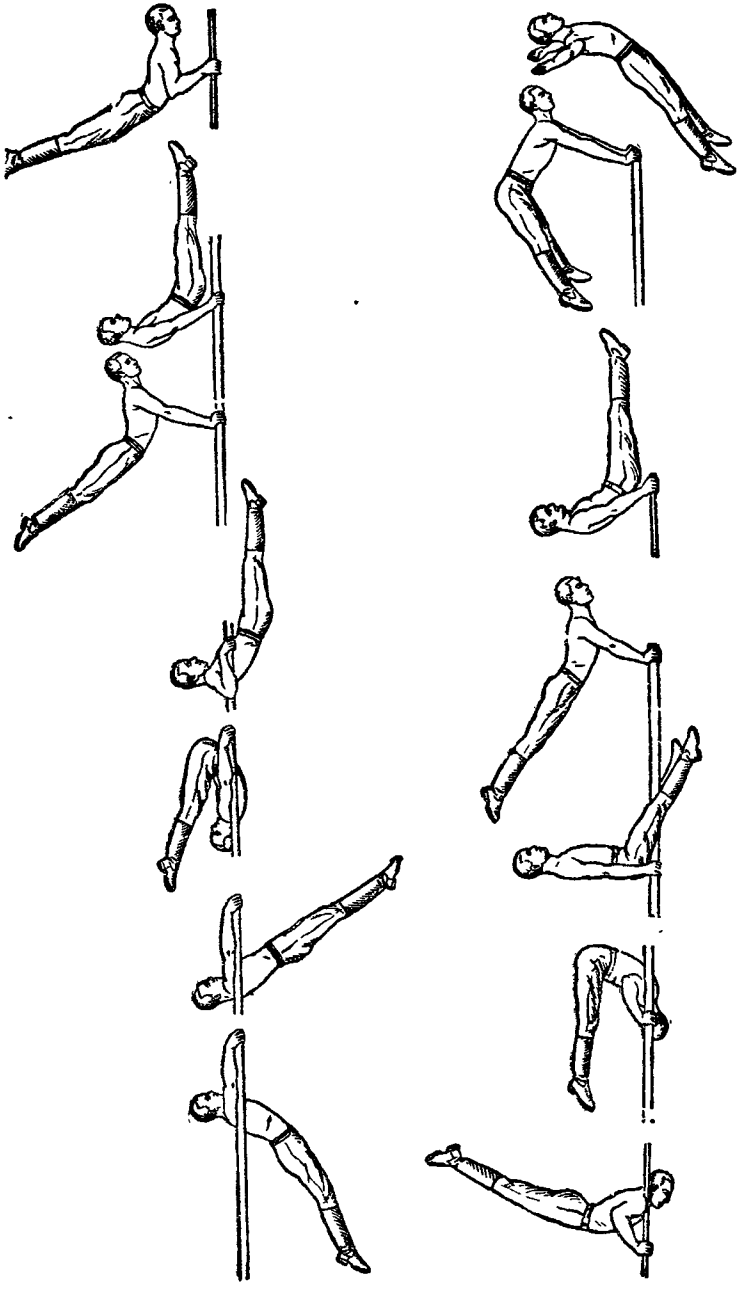


Рис. 14. Стойка на плечах

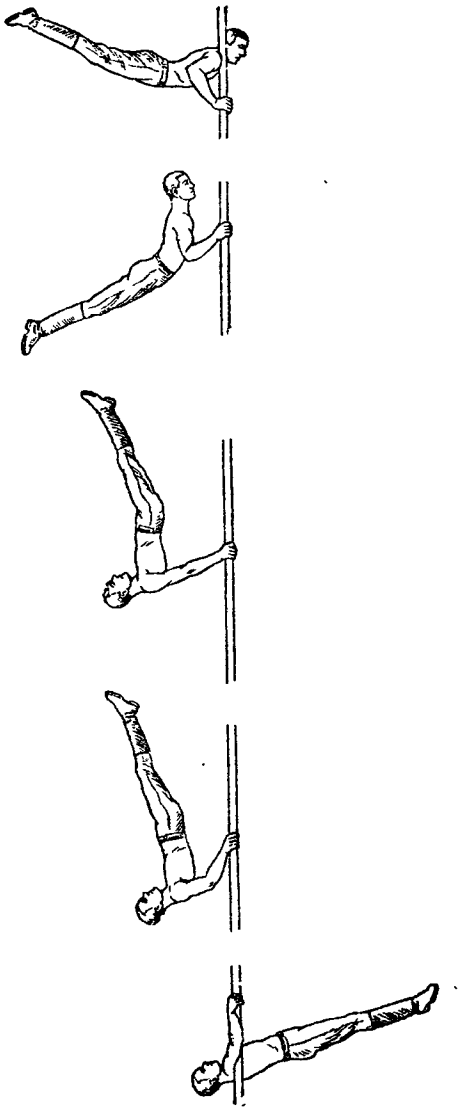


Рис. 15. Подъем махом вперед

назад — как при выполнении упражнения 8; при соскоке, стоя сбоку в одном шаге, во время выполнения поворота подойти к брусьям и поддержать обучаемого за туловище.

ПРЫЖКИ

139. В прыжках через козла и коня выполняются следующие упражнения.

Упражнение 1. Прыжок ноги врозь через козла в длину (рис. 16). Высота козла —

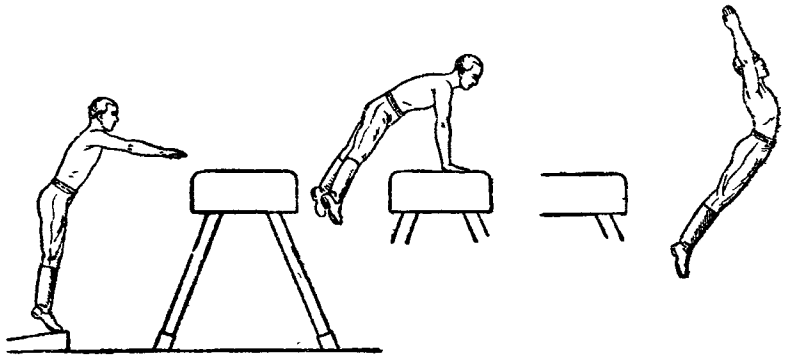


Рис. 16. Прыжок ноги врозь через козла в длину

115—120 *см*, мостик — на расстоянии 4 *м* от снаряда.

Помощь и страховка: стоя сбоку и несколько впереди снаряда, быть готовым поддержать обучаемого под грудь.

Упражнение 2. Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину (рис. 17). Высота коня — 115—120 *см*.

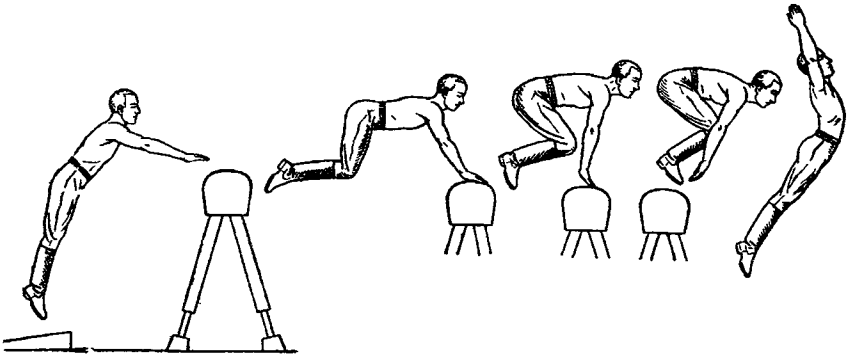


Рис. 17. Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину

Помощь и страховка: стоя сбоку и несколько впереди снаряда, держать обучаемого од-

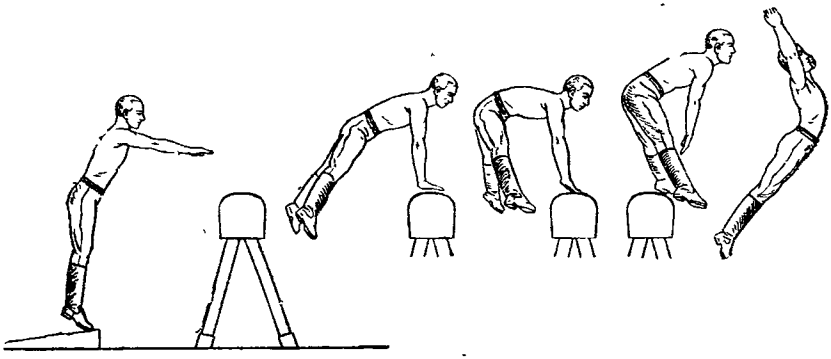


Рис. 18. Прыжок ноги врозь через коня в ширину

ной рукой за предплечье, другой — выше локтя, во время прыжка быстро отойти назад.

Упражнение 3. Прыжок ноги врозь через коня в ширину (рис. 18). Высота коня — 115—120 *см*.

Помощь и страховка: те же, что и при выполнении упражнения 2.

Упражнение 4. Прыжок ноги врозь через коня в длину (рис. 19). Высота коня — 120 *см*.

Помощь и страховка: при разучивании, стоя сбоку у дальней трети коня, в момент толчка схватить обучаемого за руку и быстро отойти назад, потянув его к себе; при тренировке, стоя впереди и несколько сбоку, быть готовым поддержать обучаемого под грудь.

УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ

140. В лазании выполняются следующие упражнения.

Упражнение 1. Лазание по канату (шесту) с помощью ног (рис. 20).

Лазание в два приема: первый прием — поднять ноги и зажать канат ступнями и коленями на высоте пояса (рис. 20, *а*); второй прием — выпрямляя ноги, подтянуться на руках (рис. 20, *б*) и перехватить руки выше.

При лазании по вертикальному канату могут быть применены два способа захвата его ногами: подъемом ступни и пяткой или «ступенькой» (рис. 21).

Упражнение 2. Лазание по канату (шесту) без помощи ног.

Подтягиваясь на руках, поочередно перехватывать ими канат на уровне головы и лезть вверх; ноги держать свободно или в положении «угол».

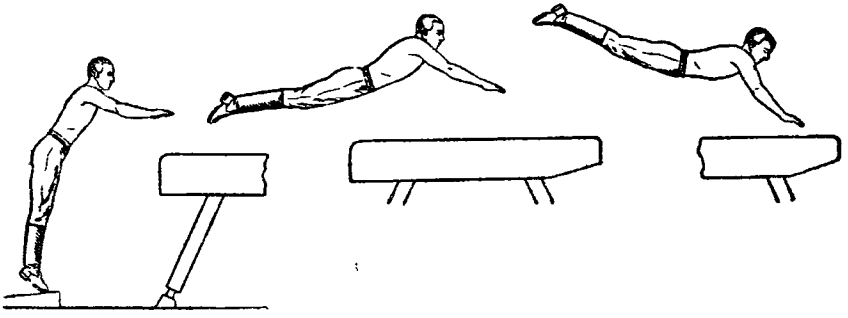


Рис. 19. Прыжок ноги

Упражнение 3. Завязывание на канате.

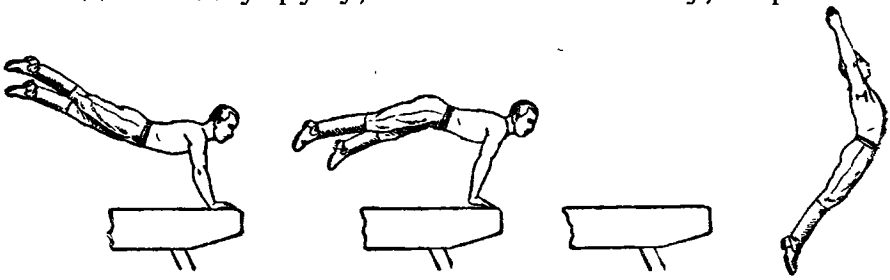
Влезть на высоту 2—3 *м* и завязаться одним из следующих способов.

«Петлей» — поднять ноги вперед и зажать между ними канат, скрестив ноги; освободить одну руку, взять канат снизу и соединить его с канатом на уровне груди; другую руку вытянуть вперед (рис. 22).

«Стоя» — круговым движением левой ноги вперед, влево и назад обвернуть канат вокруг ноги и зажать его ступнями ног (канат проходит снаружи левой ступни, снизу ее и

по подъему правой ноги); взять канат под правую руку (под мышку) и освободить руки (рис. 23).

«Восьмеркой» — поднять ноги вперед и зажать между ними канат, скрестив ноги; освободить одну руку, взять канат снизу, переки-



врозь через коня в длину

нуть его через бедро и пропустить между ног; взять канат снизу другой рукой и перекинуть его через бедро другой ноги; держаться за канат одной рукой (рис. 24).

Упражнение 4. Лазание по столбу (дереву).

Обхватив столб (ствол дерева) руками, поднять ноги возможно выше и зажать ими столб. Упираясь ногами, выпрямиться, поочередно перехватывая руками, и снова поднять ноги. Столб зажимается ногами: в обхват — одна нога впереди, другая сзади или с боков — двумя ногами параллельно.

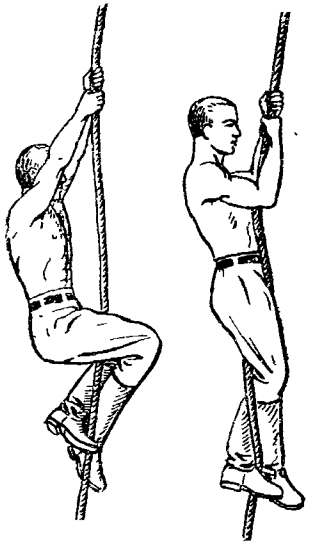


Рис. 20. Лазание по канату (шесту) с помощью ног:
а — первый прием;
б — второй прием

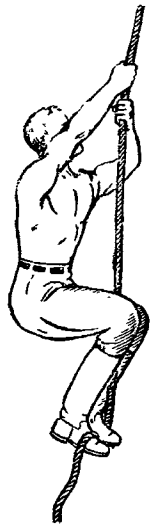


Рис. 21. Захват каната ногами «ступенькой»

Рис. 22. Завязывание на канате «петлей»

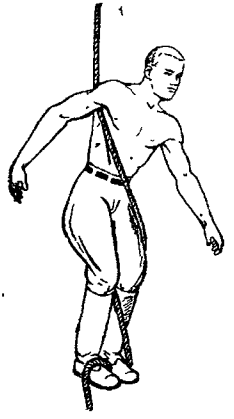


Рис. 23. Завязывание на канате «стоя»

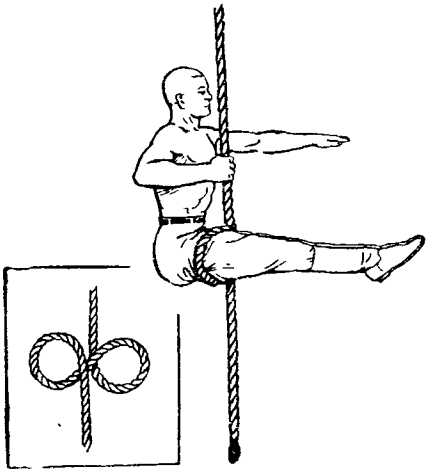


Рис. 24. Завязывание на канате «восьмеркой»

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

141. На занятиях применяются следующие упражнения в равновесии:

— ходьба по бревну обычным шагом;

— ходьба по бревну с различными положениями или движениями рук и туловища;

— ходьба по бревну боком, спиной вперед, в приседе;

— передвижение по бревну сидя верхом;

— бег по бревну;

— ходьба по бревну с грузом.

Упражнения в равновесии выполняются на высоте от 1,5 до 5 *м*.

УПРАЖНЕНИЯ С ТЯЖЕСТЯМИ

142. На занятиях применяются следующие упражнения с тяжестями:

— с патронным ящиком (гирей, траком гусеницы, камнем) — выпрямление туловища с грузом в руках, поднимание груза на плечо, на спину, на грудь, сгибание и разгибание рук с грузом, наклоны туловища вперед и в стороны с грузом за головой, приседания с грузом, жим, толчок и вырывание гири одной рукой, переноска груза на плече, перед собой и на спине;

— с бревном (металлической балкой) — поднимание бревна вверх с плеча и с переносом на другое плечо; наклоны и приседания с бревном, поднимание бревна на грудь, затем вверх и опускание его на землю;

— со штангой — поднимание штанги на грудь, жим, рывок и толчок штанги двумя руками;

— поднимание и переноска человека — на спине, плечах, верхом на плечах, перед собой на руках, а также вдвоем способом «кресло».

АКРОБАТИЧЕСКИЕ И ПРЫЖКОВО-АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

143. На занятиях применяются следующие акробатические и прыжково-акробатические упражнения.

Упражнение 1. Кувырок вперед.

Упражнение 2. Кувырок вперед прыжком (рис. 25).

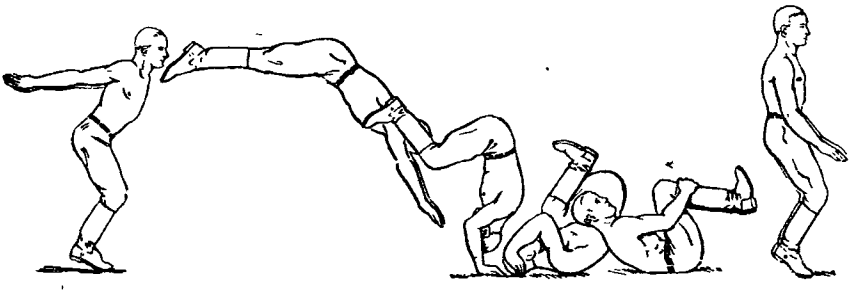


Рис. 25. Кувырок вперед прыжком

Упражнение 3. Стойка на голове (рис. 26).

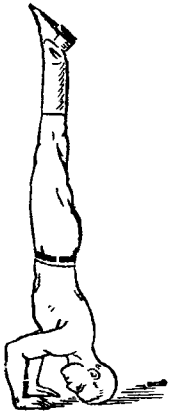


Рис. 26. Стойка на голове

Упражнение 4. Кувырок назад с помощью (рис. 27): первый прием (рис. 27, *а*); второй прием (рис. 27, *б*).

Упражнение 5. Переворот боком (рис. 28).

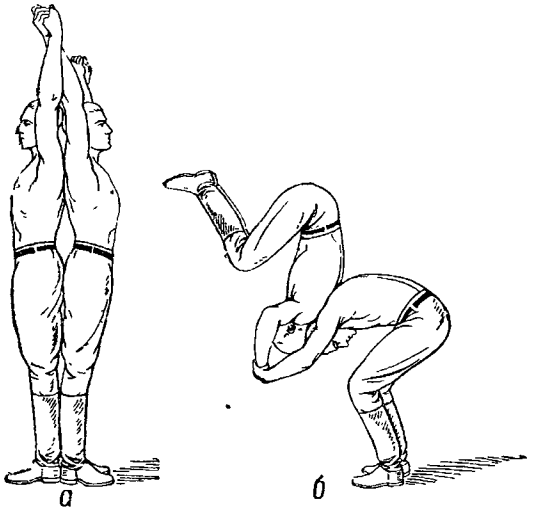


Рис. 27. Кувырок назад с помощью:
а — первый прием; *б* — второй прием

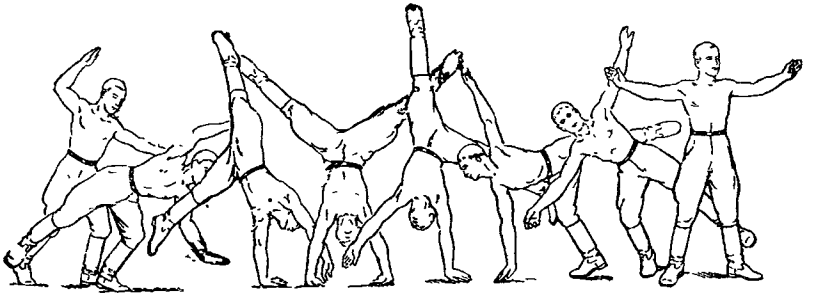


Рис. 28. Переворот боком

Упражнение 6. Стойка на плечах (рис. 29).

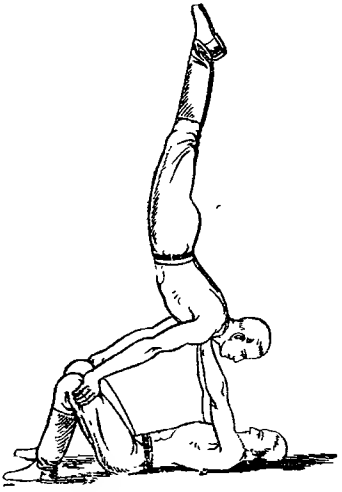


Рис. 29. Стойка на плечах

Упражнение 7. Прыжок ноги врозь через козла в длину (высота 115—120 *см*); в темпе кувырок вперед и прыжок прогнувшись.

Упражнение 8. Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину (высота 115—120 *см*); в темпе два кувырка вперед и прыжок с поворотом на 180°.

Упражнение 9. Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 115—120 *см*); два — три шага разбега и кувырок вперед прыжком; два — три шага разбега и переворот боком.

Упражнение 10. Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 115—120 *см*); два — три шага разбега и кувырок прыжком;

кувырок вперед и прыжок с поворотом на 360°.

Упражнение 11. Из исходного положения, стоя у линии старта, пробежать 3 *м*; прыгнуть через козла в ширину (высота 120 *см*) и пролезть под ним в обратном направлении; обежать козел и, пробежав 2,5 *м*, толчком обеих ног прыгнуть спиной вперед через гимнастическую скамейку, установленную рейкой вверх; повернуться кругом и пробежать 2,5 *м*; выполнить два кувырка вперед на двух продольно уложенных матах и, пробежав 3 *м*, прыгнуть через коня в ширину (высота 120 *см*); повернуться кругом, двигаясь в обратном направлении, прыгнуть через коня в ширину и, пробежав 3 *м*, сделать на матах два кувырка вперед; пробежать 2,5 *м*, толчком двух ног прыгнуть спиной вперед через гимнастическую скамейку; повернуться кругом и, пробежав 2,5 *м*, прыгнуть через козла; пролезть под козлом в обратном направлении, обежать его и возвратиться к линии старта.

Специальные упражнения для летного состава и личного состава Воздушнодесантных войск

144. На занятиях с летным составом и личным составом Воздушнодесантных войск применяются прыжки с трамплина и упражнения на специальных снарядах.

ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА

Упражнение 1. Прыжок вверх прогнувшись.

Упражнение 2. Прыжок вверх ноги врозь.

Упражнение 3. Прыжок согнув ноги.

Упражнение 4. Прыжок с поворотом (на 90, 180 или 360°) с последующим после приземления кувырком вперед или назад.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОПИНГЕ

Упражнение 1. Раскачивание и торможение.

Упражнение 2. Вращение назад.

Упражнение 3. Вращение назад и вперед.

Упражнение 4. Вращение с дополнительными поворотами вокруг вертикальной оси.

УПРАЖНЕНИЯ НА БАТУТЕ
(рис. 30)

Упражнение 1. Основной прыжок (рис. 30, *а*).

Упражнение 2. Прыжок ноги врозь (рис. 30, *б*).

Упражнение 3. Прыжок согнув ноги (рис. 30, *в*).

Упражнение 4. Прыжок с поворотом на 180 или 360° (рис. 30, *г*).

Упражнение 5. Прыжок с последующим падением на колени (рис. 30, *д*).

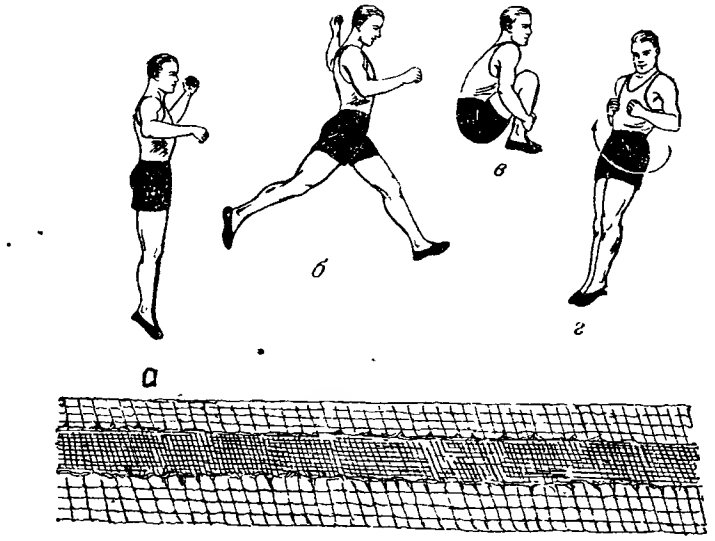


Рис. 30. Упражне

а — основной прыжок; *б* — прыжок ноги врозь; *в* — прыжок жок с последующим падением на колени; *е* — прыжок с после

Упражнение 6. Прыжок с последующим падением на спину (рис. 30, *е*).

Упражнение 7. Сальто вперед (рис. 30, *ж*).

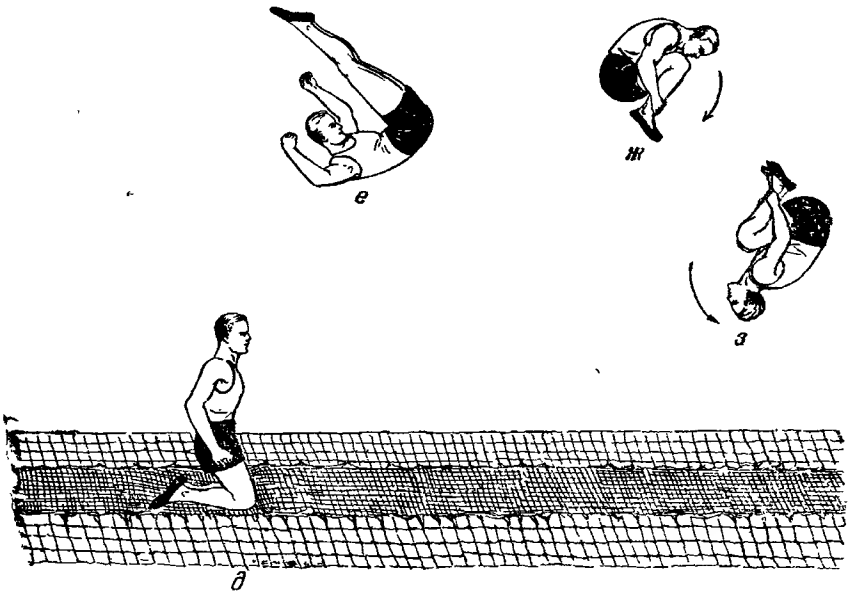
Упражнение 8. Сальто назад (рис. 30, *з*).

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ КОЛЕСЕ ДЛЯ КАТАНИЯ

Упражнение 1. Катание в стороны (рис. 31).

Упражнение 2. Катание вперед (рис. 32).

Упражнение 3. Катание назад.



ния на батуте:

согнув ноги; *г* — прыжок с поворотом на 180 или 360°; *д* — прыдующим падением на спину; *ж* — сальто вперед; *з* — сальто назад

Упражнение 4. Катание в стороны с поворотами.

Упражнение 5. Катание спиралью вперед (рис. 33).

УПРАЖНЕНИЯ НА СТАЦИОНАРНОМ ГИМНАСТИЧЕСКОМ КОЛЕСЕ

Упражнение 1. Вращение боком.
Упражнение 2. Вращение вперед.
Упражнение 3. Вращение назад.

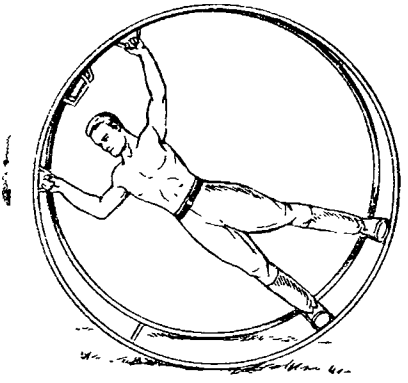


Рис. 31. Катание в стороны

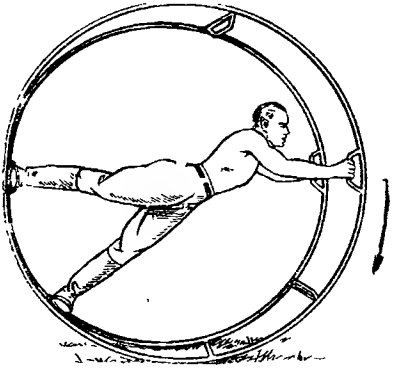


Рис. 32. Катание вперед

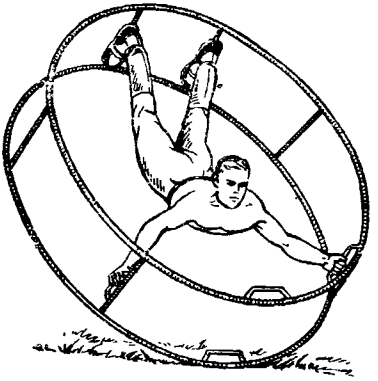


Рис. 33. Катание спиралью вперед

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЕРТИКАЛЬНЫХ КАЧЕЛЯХ (рис. 34)

Упражнение 1. Основной прыжок (рис. 35, *а*).

Упражнение 2. Качание с падением грудью вниз (рис. 35, *б*).

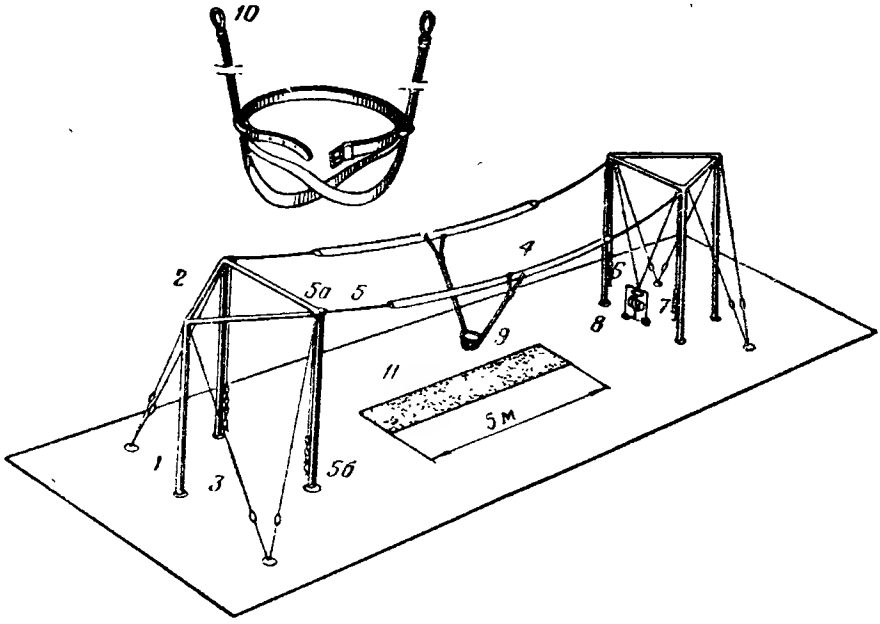


Рис. 34. Вертикальные качели:

1 — опора из труб (высотой 7 *м*); *2* — металлические балки, скрепляющие опоры (длиной 5 *м*); *3* — растяжки из металлического троса для крепления опор; *4* — резиновые амортизаторы (длиной 12—16 *м* и диаметром 16—18 *мм*; *5* — металлические тросы для крепления амортизаторов через блок (*5а*) к опоре с помощью цепей (*5б*); *6* — металлические тросы для крепления амортизаторов через блок к ручной лебедке; *7* — страховочные металлические тросы для крепления амортизаторов к опорам; *8* — ручная лебедка со стопорным устройством; *9* — пояс с лямками для ног; *10* — вертлюг с карабином для крепления пояса к амортизаторам; *11* — яма с опилками (длиной 5 *м* и шириной 3 *м*)

Упражнение 3. Оборот назад (вперед) в группировке (рис. 35, *в*).

Упражнение 4. Оборот назад (вперед) согнувшись (рис. 35, *г*).

Упражнение 5. Оборот назад (вперед) прогнувшись (рис. 35, *д*).

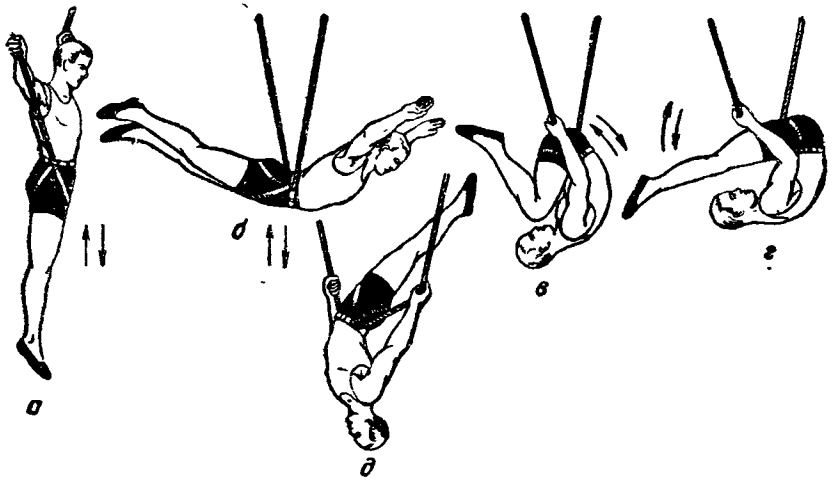


Рис. 35. Упражнения на вертикальных качелях:
а — основной прыжок; *б* — качание с падением грудью вниз; *в* — оборот назад (вперед) в группировке; *г* — оборот назад (вперед) согнувшись; *д* — оборот назад (вперед) прогнувшись

Специальные упражнения для личного состава Военно-Морского Флота

145. На занятиях с личным составом Военно-Морского Флота используются корабельные устройства и специальные снаряды.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОРАБЕЛЬНЫХ УСТРОЙСТВАХ

Упражнение 1. Ходьба и бег по выстрелу.

Упражнение 2. Расхождение на выстреле: первый способ (рис. 36); второй способ (рис. 37).

Упражнение 3. Слезание с выстрела на штормтрап или шкентель.

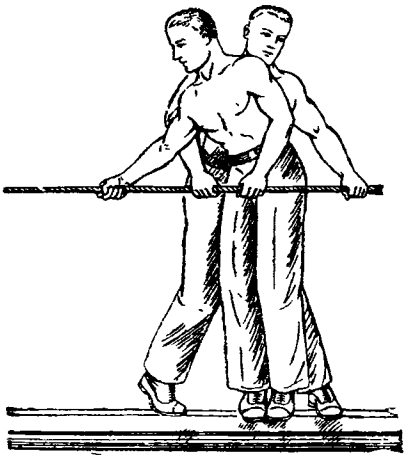


Рис. 36. Первый способ расхождения на выстреле

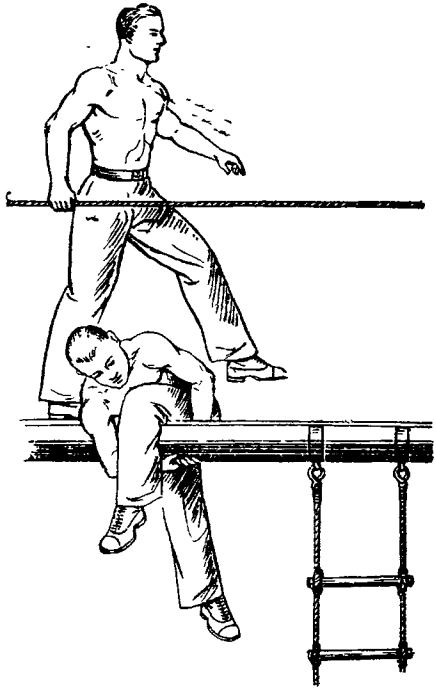


Рис. 37. Второй способ расхождения на выстреле

Упражнение 4. Влезание на выстрел со штормтрапа или шкентеля.

Упражнение 5. Лазание по штормтрапу сбоку и прямо.

Упражнение 6. Лазание по шкентелю с мусингами.

Упражнение 7. Лазание по скобтрапу прямо и прыжками.

УПРАЖНЕНИЯ НА НИЗКОМ ТРОСЕ

Упражнение 1. Лазание завесом (рис. 38).

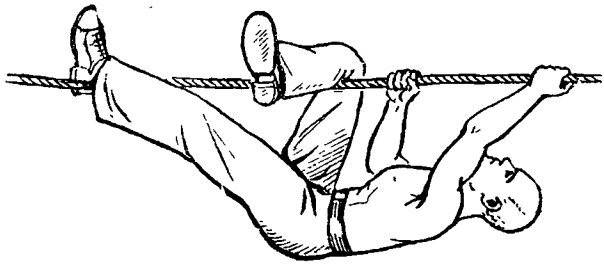


Рис. 38. Лазание завесом

Упражнение 2. Вис согнувшись сзади (рис. 39).

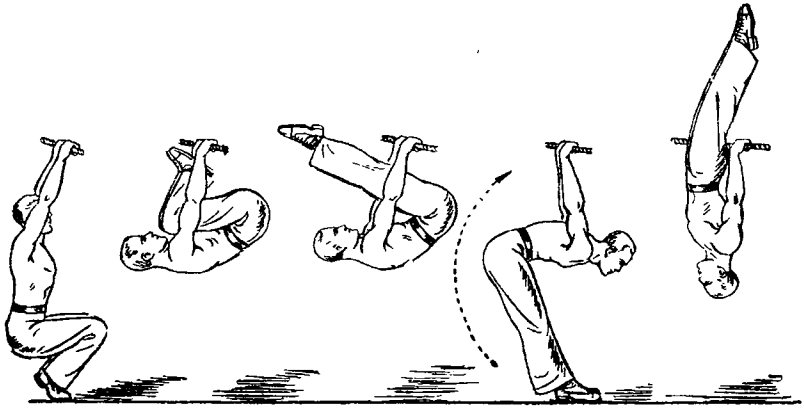


Рис. 39. Вис со

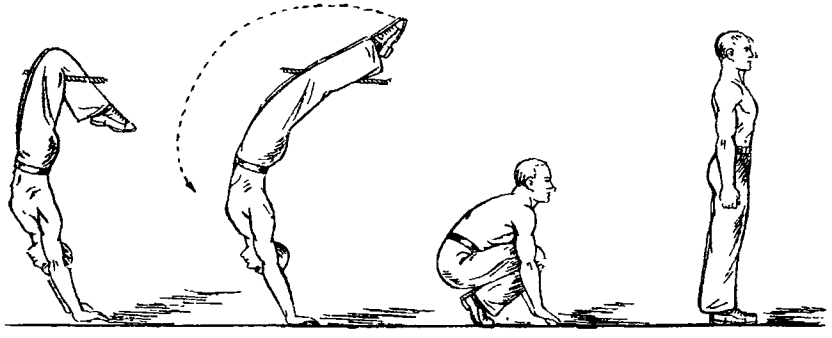
Вис присев; поднимая согнутые в коленях ноги, продеть их между рук; вис стоя согнувшись сзади; вис прогнувшись; вис завесом на подколенках; упор руками о палубу и, выпрямляя ноги через стойку на руках, упор присев; встать.

Упражнение 3. Подъем переворотом (рис. 40).

Вис стоя; махом одной и толчком другой ноги подъем переворотом в упор; перемах правой в упор; перехват правой рукой в хват снизу; перемахом левой ногой соскок с поворотом направо.

Упражнение 4. Равновесие в висе сзади (рис. 41).

Вис присев; угол в висе (обозначить); подъем переворотом; медленно опуститься вперед в вис согнувшись; сгибая ноги, продеть их между рук; вис прогнувшись сзади; сгибая правую (левую) ногу, горизонтальное равновесие сзади; опуститься в вис стоя согнувшись сзади; толчком ног вис на подколенках, руки



гнувшись сзади

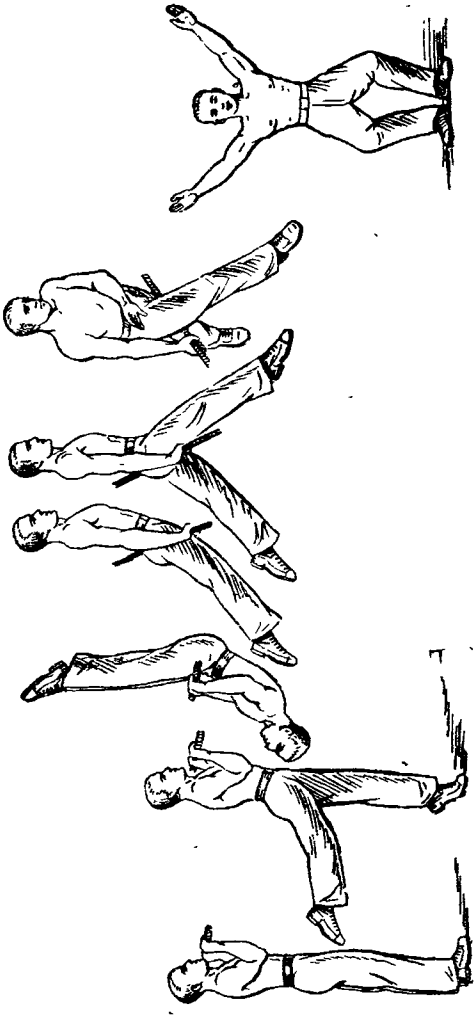


Рис. 40. Подъем переворотом

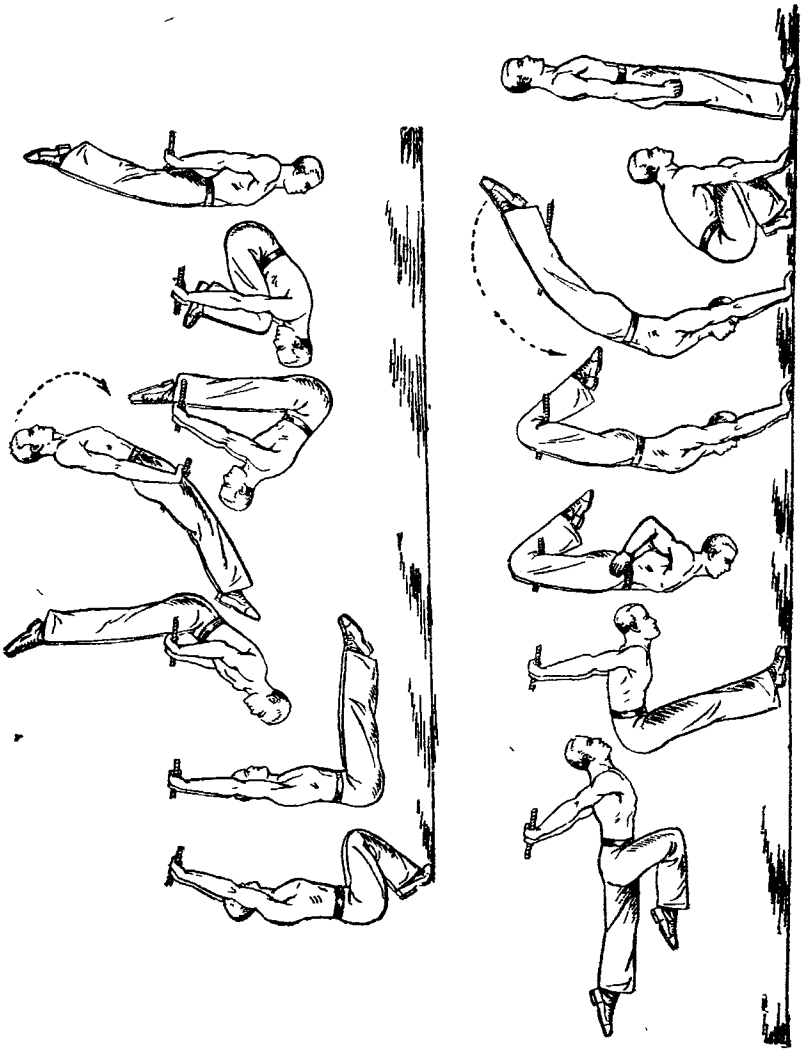


Рис. 41. Равновесие в висе сзади

на пояс (обозначить); упор руками о палубу и, выпрямляя ноги через стойку на кистях, упор присев; встать.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОМ ТРОСЕ

Упражнение 5. Передвижение в висе поперек (рис. 42).

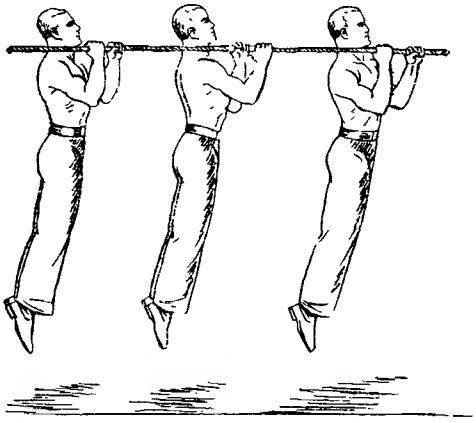


Рис. 42. Передвижение в висе поперек

Упражнение 6. Подъем переворотом (на количество раз).

Упражнение 7. Подъем силой (на количество раз).

Упражнение 8. Поднимание прямых ног к перекладине (на количество раз).

Упражнение 9. Подъем завесом правой вне.

Размахивание в висе; подъем завесом правой вне; перемах правой назад; соскок вперед под трос.

УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ГОРОДКА

Упражнение 1. Метание бросательного конца на дальность.

Упражнение 2. Метание бросательного конца в заданном направлении (на 20—25 *м*).

Упражнение 3. Ходьба и бег по качающейся доске.

Упражнение 4. Ходьба по доске с грузом.

Упражнение 5. Прыжок на качающуюся доску и соскакивание с нее.

Упражнение 6. Подъем и спуск по вертикальному трапу.

Упражнение 7. Подъем и спуск по наклонному трапу.

Упражнения для заключительной части занятия

146. В заключительную часть занятия включаются медленная ходьба, перестроения, упражнения в глубоком дыхании и расслаблении мышц.

Упражнение 1. Четыре шага с поднимание рук вверх (медленный вдох), четыре шага с опусканием рук вниз (медленный выдох).

Упражнение 2. На месте поднять руки вверх и потряхивать расслабленными кистями; расслабленно опустить руки, продолжая расслаблять кисти.

ГЛАВА 12

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

ЗАДАЧИ

147. На занятиях по преодолению препятствий решаются следующие задачи:

— обучение приемам преодоления препятствий, метания гранат, специальным приемам и действиям;

— развитие быстроты в действиях, силы, ловкости и выносливости;

— воспитание смелости, уверенности в своих силах, инициативности и находчивости.

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

148. Занятия проводятся на специально оборудованных полосах препятствий по следующему плану:

— **подготовительная часть** — ходьба, бег, упражнения для отдельных групп мышц, действия по внезапным командам (сигналам), бег с попутным преодолением несложных препятствий;

— **основная часть** — обучение приемам преодоления препятствий, метания гранат, спе-

циальным приемам и действиям, а также комплексная тренировка;

— **заключительная часть** — ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

149. Подготовительная и заключительная части занятия, а также комплексная тренировка проводятся в составе взвода (роты).

Основная часть занятий в зависимости от количества занимающихся может проводиться: по отделениям (взводам) со сменой мест занятий через 10 *мин*, с делением взвода (роты) на две группы со сменой мест занятий через 15 *мин*.

150. Обучение приемам преодоления препятствий проводится вначале без оружия, а затем с оружием в такой последовательности:

— по разделениям (по частям) или в медленном темпе;

— в целом, с постепенным увеличением быстроты выполнения приема;

— из различных исходных положений (стоя, лежа, из-за укрытия);

— в сочетании с другими действиями;

— в виде состязания между военнослужащими.

151. При обучении препятствия преодолеваются по одному, по два, поточно, в составе отделения (расчета, экипажа).

Для выполнения приема ставится задача, что и как преодолеть (преодолеть забор «зацепом»), указываются порядок преодоления (справа или слева по одному, по два, пото-

ком), действия после выполнения приема (изготовиться к стрельбе лежа, вернуться в строй) и затем подается команда **«ВПЕРЕД».**

152. Обучение метанию гранат проводится в такой последовательности: стоя с места, в движении, с колена, из положения лежа, из траншеи (люка танка, колодца).

Разучивание каждого приема метания гранат начинается с выполнения движений, не выпуская гранаты из руки, сначала по разделениям, а затем в целом. После этого проводятся броски по целям с небольших расстояний. По мере усвоения техники метания основное внимание уделяется развитию меткости бросков с постепенным увеличением расстояния до цели.

При обучении применяются учебные гранаты (болванки), по своей форме и весу соответствующие боевым.

Для метания гранат указывается цель, прием (стоя, с колена, лежа), порядок метания (по одному, по два, отделением) и затем подается команда **«ОГОНЬ»**, а при метании с предварительным выдвижением на определенный рубеж указывается порядок действий и затем подается команда **«ВПЕРЕД».**

Сбор гранат производится бегом по команде **«СОБРАТЬ ГРАНАТЫ».**

153. Обучение приемам и действиям, входящим в специальные контрольные упражнения на полосах препятствий для военнослужащих различных видов Вооруженных Сил и родов войск, проводится путем многократного

выполнения каждого из них в сочетании с преодолением других препятствий.

154. Комплексная тренировка (7—10 *мин*) состоит из скоростного преодоления участка полосы или всей полосы в целом в сочетании с метанием гранат по целям или с выполнением специальных приемов и действий. Периодически в содержание комплексной тренировки включается бег до 600 *м* (до или после преодоления полосы).

155. В процессе занятий широко применяются состязания между отдельными военнослужащими, парами и отделениями (экипажами) в быстром и сноровистом выполнении различных приемов и действий.

156. С целью предупреждения травм у занимающихся необходимо:

— при проведении занятий в зимний период полосу препятствий очищать ото льда и снега, при необходимости посыпать песком места отталкивания и приземления;

— перед метанием гранат выполнять упражнения для мышц плечевого пояса и рук;

— при метании гранат с места размыкать занимающихся на интервалы два — три шага, а при метании в движении (потоком) устанавливать и соблюдать дистанции, исключающие попадание гранаты в бегущего впереди, или устанавливать цели в стороне от направления движения;

— места приземлений при прыжках с высоких препятствий (балок, разрушенной лестницы) вскапывать и засыпать опилками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

Способы преодоления препятствий

157. Препятствия разделяются следующим образом:

— горизонтальные — траншеи, воронки, рвы, канавы;

— вертикальные — заборы, стены, завалы;

— препятствия с узкой площадью опоры — балки, межэтажные перекрытия.

В зависимости от вида и размеров препятствия преодолеваются: безопорными и опорными прыжками, прыжками в глубину, перелезанием и пролезанием, передвижением по узкой опоре.

БЕЗОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

158. Безопорные прыжки применяются при преодолении нешироких горизонтальных и невысоких вертикальных препятствий.

Прыжок с приземлением на одну ногу. С разбегу оттолкнуться перед препятствием одной ногой, другую ногу вынести широким махом вперед вверх, перепрыгнув через препятствие, приземлиться на нее и продолжать движение.

Прыжок с приземлением на обе ноги. С разбегу оттолкнуться перед препятствием одной ногой, помогая взмахом обеих рук вперед вверх. Подтянув ноги возможно больше

вперед, перепрыгнуть через препятствие, приземлиться на обе ноги и продолжать движение.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

159. Опорные прыжки применяются при преодолении препятствий высотой до уровня груди.

Рис. 43. Прыжок наступая на препятствие

Прыжок наступая на препятствие (рис. 43). С разбегу оттолкнуться перед препятствием одной ногой и, подавая корпус вперед, мягко напрыгнуть на препятствие на другую (согнутую в колене) ногу; не выпрямляясь, пронести над препятствием толчковую ногу, соскочить на нее и продолжать движение.

Прыжок с опорой рукой и ногой (рис. 44). С разбегу оттолкнуться перед препятствием левой ногой и, вынося руку с оружием вперед вверх, вскочить на препятствие, опираясь на него левой рукой и отведенной в сторону

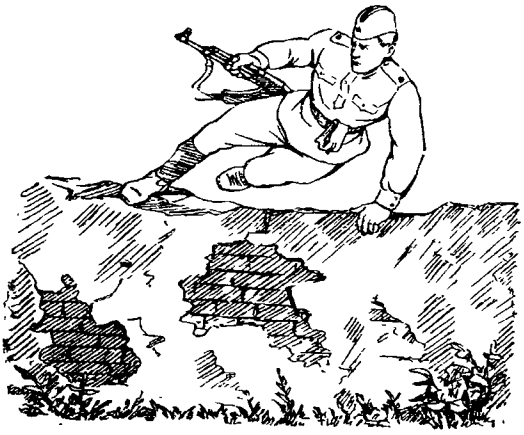


Рис. 44. Прыжок с опорой рукой и ногой

слегка согнутой правой ногой. Не останавливаясь, перенести через препятствие левую ногу, соскочить на нее и продолжать движение.

ПРЫЖКИ В ГЛУБИНУ

160. Прыжки в глубину применяются при соскакивании с высоких препятствий, из окон домов.

Прыжок в глубину из положения стоя. Стать на край препятствия и слегка присесть; оттолкнуться обеими ногами, спрыгнуть на полусогнутые, слегка расставленные ноги.

Оружие держать в обеих руках или в правой руке в горизонтальном положении, подав его в момент прыжка вперед.

Прыжок в глубину с опорой на руку. Опереться левой рукой о край препятствия и, опу-

Рис. 45. Прыжок в глубину из положения виса

ская левую ногу вниз, спрыгнуть на обе ноги. Оружие держать в правой руке или за спиной, придерживая приклад рукой.

Прыжок в глубину из положения сидя. Сесть на край препятствия, свесив ноги; оттолкнувшись от него руками и каблуками,

спрыгнуть на полусогнутые, слегка расставленные ноги. Оружие держать в правой руке или за спиной. В последнем случае перед прыжком вывести приклад за край препятствия и придерживать его до момента приземления.

Прыжок в глубину из положения виса (рис. 45). Повиснуть на руках, держась за верхний край препятствия, отпуская одну руку, повернуться боком к препятствию; оттолкнувшись от него ногами и рукой, соскочить на согнутые, слегка расставленные ноги. Оружие — в руке или за спиной.

ПЕРЕЛЕЗАНИЕ И ПРОЛЕЗАНИЕ

161. Перелезание применяется при преодолении высоких препятствий: заборов, стен, фасадов домов.

Перелезание с опорой на бедро. Подбежав к препятствию и опираясь руками о его верхний край, оттолкнуться ногами от земли и выйти в упор. Перенести над препятствием левую ногу, сесть на бедро и затем, перенеся правую ногу, соскочить и продолжать движение. Оружие — в руке или за спиной.

Перелезание с опорой на грудь (рис. 46). Подбежав к препятствию и опираясь руками о верхний край, оттолкнуться ногами от земли и навалиться на препятствие грудью или животом. Наклоняя корпус вперед, упереться ладонью правой руки в препятствие с противоположной стороны и, перенеся ноги через

препятствие, спрыгнуть на землю. Оружие — за спиной или в правой руке; в последнем случае оружие при соскоке прижимается плашмя к препятствию.

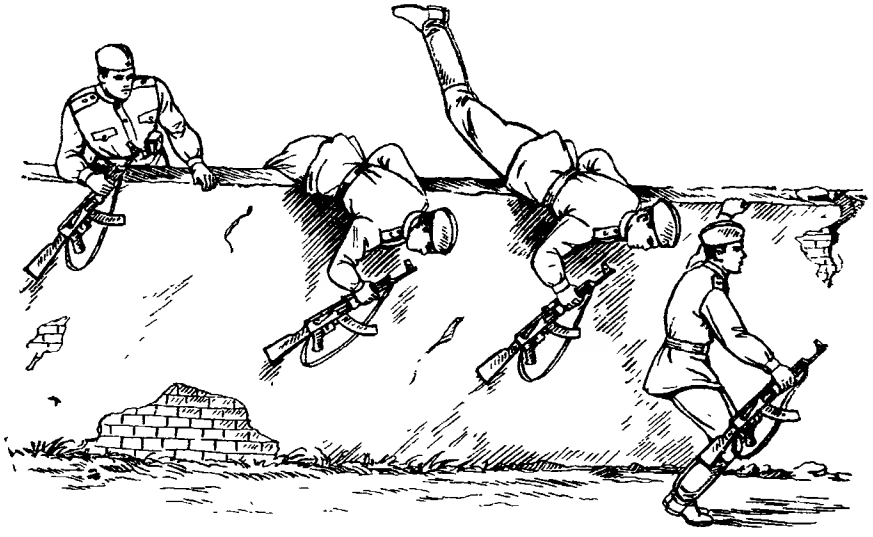


Рис. 46. Перелезание с опорой на грудь

Перелезание «зацепом» (рис. 47). С разбегу оттолкнуться одной ногой от земли в одном шаге от препятствия и, опираясь другой согнутой ногой о препятствие, ухватиться за его край. Подтянувшись, повиснуть левым боком к препятствию так, чтобы его верхний край был под мышкой; согнутую в колене левую ногу прижать к препятствию, а правую ногу отвести назад. Взмахом правой ноги зацепиться пяткой (голенью) за верх препятствия, перевалиться за него и соскочить. Оружие — за спиной.

Рис. 47. Перелезание «зацепом»

Перелезание «силой» (рис. 48). С разбегу оттолкнуться одной ногой так же, как при перелезании «зацепом», схватиться руками за

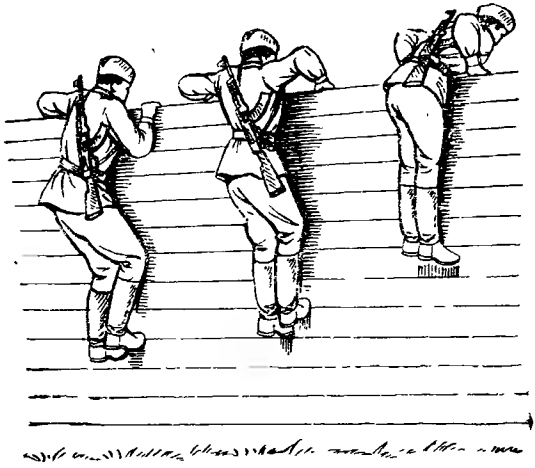


Рис. 48. Перелезание силой

верхний край препятствия. Подтягиваясь на руках и помогая ногами, выйти в упор. Далее, в зависимости от обстановки и вида пре-

пятствия, перелезть через него и соскочить одним из следующих способов:

— перевалиться через препятствие, как при перелезании с опорой на грудь;

Рис. 49. Перелезание с опорой на бедро товарища

Рис. 50. Перелезание с опорой на плечи товарища

— сесть на препятствие, свесив ноги, и соскочить из положения сидя;

— опереться о препятствие правой ногой и, перенеся через него левую ногу, соскочить из положения опоры на руку и ногу.

Перелезание с помощью. Перелезание производится с опорой на бедро товарища

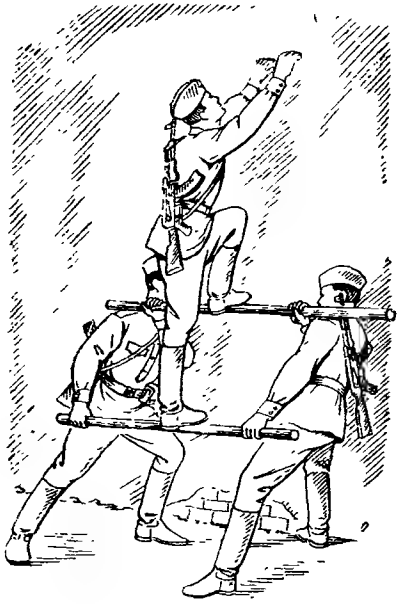


Рис. 51. Перелезание с помощью подручных средств

Рис. 52. Оказание помощи перелезающему

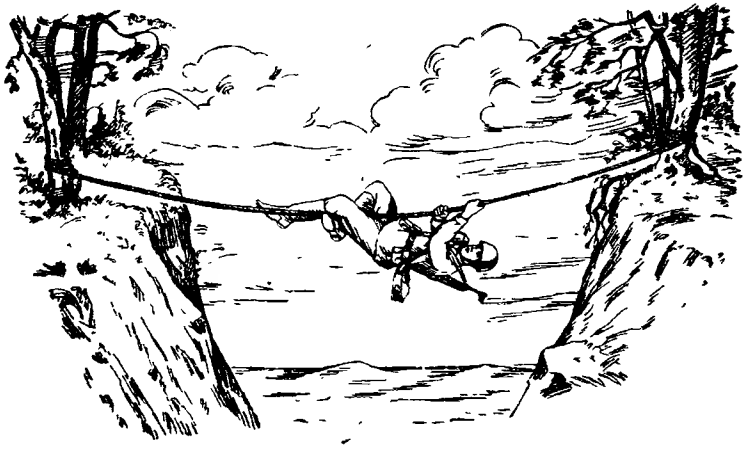


Рис. 53. Перелезание через ров (овраг) по канату

(рис. 49); с опорой на плечи товарища (рис. 50); с помощью подручных средств (рис. 51). Помощь перелезающему оказывается, как показано на рис. 52.

Ров (овраг) преодолевается переползанием по горизонтальному канату (рис. 53).

162. Пролезание в проломы, узкие окна, люки, трубы, щели в зависимости от их формы и размеров производится боком или головой вперед.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО УЗКОЙ ОПОРЕ

163. Передвижение по узкой опоре применяется при преодолении препятствий по перекинутым через них бревнам, балкам, рельсам.

Передвижение сидя верхом. Сесть верхом на бревно; наклонившись вперед, поставить руки в 30—40 *см* перед собой; перенося тяжесть тела на руки и слегка приподнимаясь на них, сделать отмах и передвинуться вперед к рукам; продолжать передвижение таким же способом дальше; оружие — за спиной.

Передвижение шагом и бегом. Стать на бревно (балку), слегка согнув ноги в коленях, и начать движение вперед мелкими и быстрыми шагами; ступни ног ставить вдоль бревна или слегка отводя носки в стороны; смотреть вперед; оружие — в правой руке в горизонтальном или наклонном положении.

МЕТАНИЕ ГРАНАТ

164. Метание гранаты стоя с места (рис. 54). Стать лицом к цели, взять гранату в правую руку и держать перед собой (рис. 54, *а*); отставляя правую ногу назад и слегка согнув ее, сделать замах, отводя для

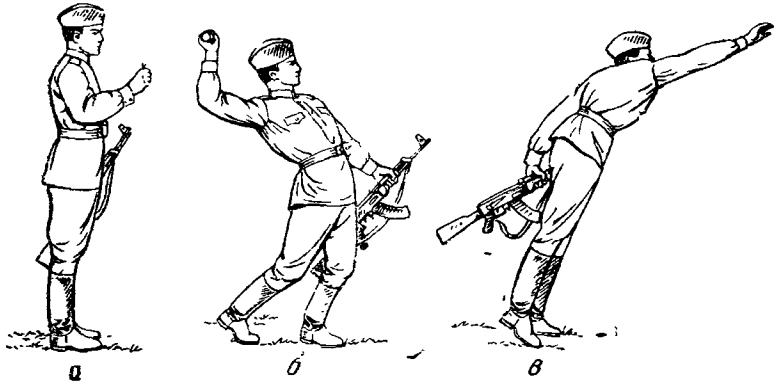


Рис. 54. Метание гранаты стоя с места:
а — изготовка для метания гранаты; *б* — замах для броска гранаты; *в* — бросок гранаты

этого правую руку вверх назад и слегка прогибаясь в пояснице (рис. 54, *б*); отталкиваясь правой ногой, подавая корпус вперед вверх и выпрямляясь в пояснице, бросить гранату, пронося ее маховым движением руки над плечом (рис. 54, *в*).

Оружие при метании гранаты находится в положении «за спину», «на грудь» или в левой руке. При нахождении оружия в положении «на грудь» оно в момент замаха и броска придерживается левой рукой.

По целям, находящимся на расстояниях 25—30 *м* и более, метание гранаты производится с замахом по дуге вниз назад (рис. 55).

165. Метание гранаты в движении (рис. 56). Для метания гранаты в движении (граната в полусогнутой руке перед лицом), не останавливаясь, с шагом левой ноги начать замах, опуская руку с гранатой вперед вниз (рис. 56, *а*), со вторым шагом правой ногой, разворачивая ее носком вправо, продолжать замах с одновременным поворотом корпуса и отклонением его назад в сторону замаха (рис. 56, *б*). Со следующим шагом левой ногой закончить поворот корпуса и замах, отводя руку с гранатой назад в крайнее положение (рис. 56, *в*). Вслед за постановкой левой ноги, используя скорость движения, бросить гранату в цель (рис. 56, *г*).

Рис. 55. Метание гранаты с замахом по дуге вниз назад

166. Метание гранаты с колена. Из положения для стрельбы с колена взять оружие в левую руку или положить на бруствер; затем приподняться на правом колене и, отводя руку с гранатой вниз назад или вверх назад, сделать замах; корпус при этом отклоняется назад и поворачивается вправо. Разворачиваясь грудью к цели и резко наклоняясь

вперед к левой ноге, бросить гранату в цель, пронося ее над плечом.

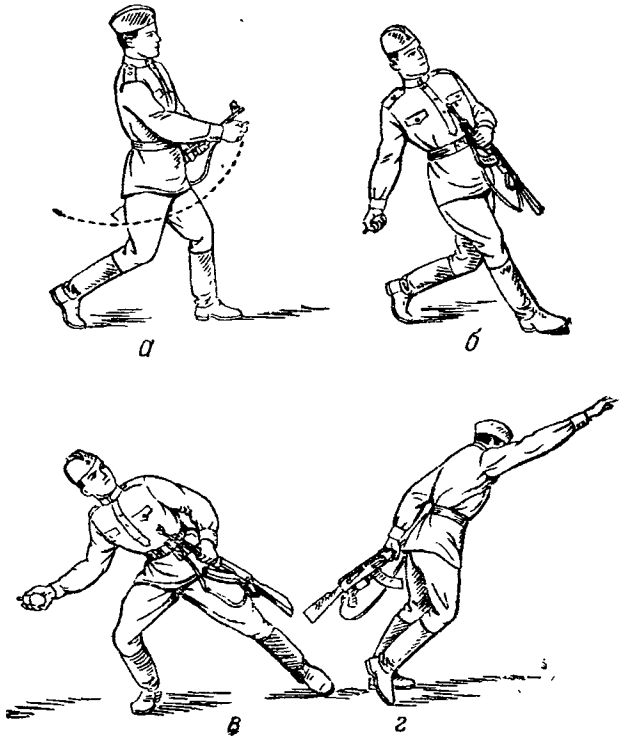


Рис. 56. Метание гранаты в движении:
а — изготовка для метания гранаты; *б*, *в* — замах для броска гранаты; *г* — бросок гранаты

167. Метание гранаты из положения лежа (рис. 57). Для метания гранаты положить оружие справа от себя, достать гранату и взять ее в правую руку (рис. 57, *а*). Подтянуть руки к груди и опереться ими о землю.

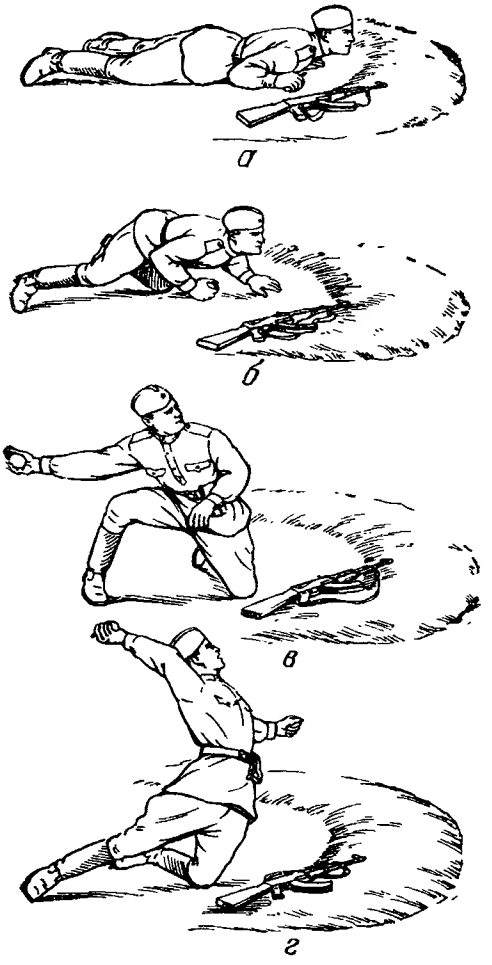


Рис. 57. Метание гранаты из положения лежа:

а — изготовка для метания гранаты; *б*, *в* — изготовка к замаху и замах для броска гранаты; *г* — бросок гранаты

Отталкиваясь руками и отодвигая правую ногу назад, встать на левое колено и одновременно произвести замах, отводя руку с гранатой назад (рис. 57, *б*, *в*). Отталкиваясь правой ногой, поворачиваясь грудью к цели и падая вперед, метнуть гранату (рис. 57, *г*). После броска упасть на согнутые руки и взять оружие.

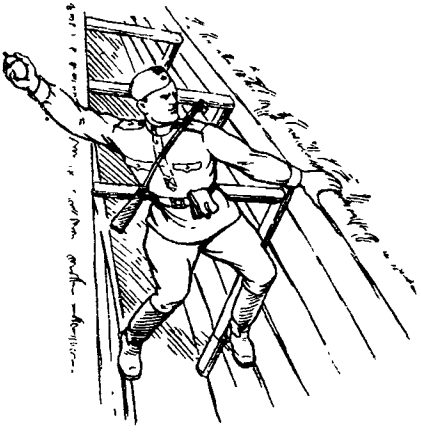


Рис. 58. Метание гранаты из глубокой траншеи

168. Метание гранаты из траншеи (люка танка, колодца). Для метания, отставив правую ногу насколько возможно назад и прогибаясь в пояснице, сделать замах, отводя для этого правую руку с гранатой вверх назад; резко выпрямляясь и опираясь левой рукой о препятствие, маховым движением руки вверх вперед бросить гранату в цель.

При метании гранаты из глубокой траншеи поставить левую ногу в выемку (на выступ) передней крутости траншеи, а правую ногу — в выемку (на выступ) задней крутости и одновременно сделать замах (рис. 58). Выпрямляя правую ногу и поворачивая корпус в сторону метания, бросить гранату в цель.

169. Метание противотанковых гранат производится из-за укрытия (из положения стоя, с колена, лежа) маховым движением руки над плечом. Замах и особенно начало метания должны быть плавными, постепенно ускоряющимися к концу броска.

Полосы препятствий и контрольные упражнения

170. Для обучения основным способам преодоления препятствий и выработки общих для всех военнослужащих физических и волевых качеств устанавливаются **единая полоса препятствий** (рис. 59) и **два общих контрольных упражнения** на ней.

ОБЩИЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

171. Первое контрольное упражнение (200 *м*) — выполняется без оружия.

Исходное положение — стоя перед линией начала полосы.

1) Пробежать 20 *м* и преодолеть прыжком ров шириной 2 *м*.

2) Пробежать по проходам лабиринта.

3) Перелезть через забор «зацепом» или «силой».

4) Преодолеть первую, вторую и третью ступени разрушенной лестницы прыжками или перелезанием (с обязательным касанием ногами земли между ступенями) и пробежать под четвертой ступенью.

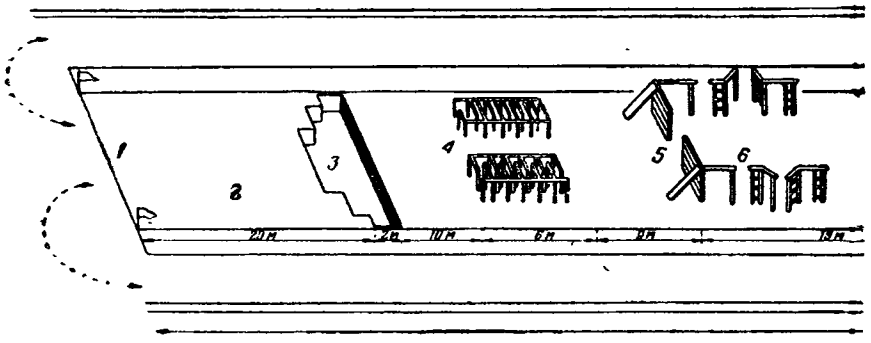


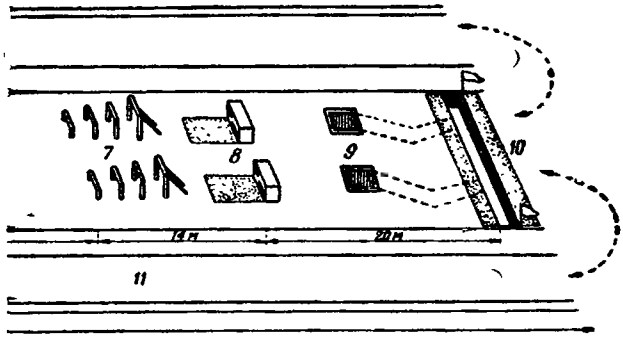
Рис. 59. Единая полоса

1 — линия начала полосы; *2* — участок для скоростного бега биной 1 *м*), *4* — лабиринт (длиной 6 *м*, шириной 2 *м* и высо забор (высотой 2 *м*, толщиной 25 *см*, с наклонной доской дли 2 *м*, состоящий из трех отрезков — прямоугольных балок в 135°, длина от начала до изгиба 1 *м*, третий — 3,8 *м* с изги отрезками балок 1 *м*; в начале второго и третьего отрезков ступенями); *7* — разрушенная лестница (шириной 2 *м*, высота 1,2 *м*, у высокой ступени наклонная лесенка длиной 2,3 *м* с че риной 2,6 *м* и толщиной 0,4 *м*; нижнее отверстие 1×0,4 *м*, лодец и ход сообщения (глубина колодца 1,5 *м*, площадь сече 1×0,5 *м*, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообще от колодца до траншеи по прямой 6 *м*); *10* — траншея

5) Добежать до кирпичной стенки, взять из верхнего пролома гранату и метнуть ее из положения стоя на 20 *м* по траншее (засчитывается прямое попадание в полосу шириной 3 *м*, по середине которой проходит траншея). В случае непопадания в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели.

6) Преодолеть кирпичную стенку.

7) Добежать до траншеи, перепрыгнуть через нее и обогнуть флажок, установленный в углу траншеи.



препятствий:

(длиной 20 *м*); *3* — ров (шириной поверху 2; 2,5 и 3 *м*, глубиной 1,1 *м*; ширина проходов 0,5 *м*; количество проходов 10); *5* — ной 3,2 *м*, шириной 25—30 *см*); *6* — разрушенный мост (высотой 0,2×0,2 *м*: первый длиной 2 *м*, второй — 3,8 *м* с изгибом бом в 135°, длина от начала до изгиба 2,8 *м*; разрывы между балки и в конце препятствия — вертикальные лестницы с тремя ступеней 0,8; 1,2; 1,5 и 1,8 *м*, расстояние между ступенями тырьмя ступенями); *8* — кирпичная стенка (высотой 1,1 *м*, шиверхнее размером 0,5×0,6 *м* на высоте 0,35 *м* от земли); *9* — кония поверху 1×1 *м*; в задней стенке колодца щель размером ния глубиной 1,5 *м*, длиной 8 *м*, с одним изгибом; расстояние (глубиной 1,5 *м*); *11* — беговая дорожка (шириной 2 *м*)

8) Пробежать в обратном направлении по дорожке вдоль полосы 100 *м* и пересечь линию финиша (линию начала полосы).

172. Второе контрольное упражнение (200 *м*) — выполняется без оружия.

Исходное положение — лежа перед линией начала полосы.

1) Вскочить, пробежать 20 *м* и преодолеть прыжком ров шириной 2,5 *м*.

2) Пробежать по проходам лабиринта.

3) Взбежать по наклонной доске на забор,

перейти на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю.

4) Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю.

5) Преодолеть кирпичную стенку.

6) Добежать до траншеи, соскочить в нее, пройти по подземному ходу до колодца, взять с земли у колодца гранату и метнуть ее на 13 *м* по любому из проломов стенки или по площади 2,6×3 *м* за стенкой. В случае непопадания в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели.

7) Выскочить из колодца, добежать до стенки и пролезть в любой ее пролом.

8) Влезть по наклонной лестнице и сбежать вниз по ступеням разрушенной лестницы.

9) Влезть по вертикальной лестнице на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске.

10) Преодолеть прыжком ров шириной 2 *м*, пробежать 20 *м* и пересечь линию финиша (линию начала полосы).

173. Единая полоса дополняется специальными сооружениями и препятствиями для выработки у военнослужащих различных видов Вооруженных Сил и родов войск наиболее важных физических качеств. Для проверки уровня развития этих качеств устанавливаются два специальных контрольных упраж-

нения. Описание препятствий и специальные контрольные упражнения для Ракетных войск изложены в приложении № 2*.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для подразделений Сухопутных войск (кроме танковых и автомобильных подразделений и подразделений инженерных войск), а также для подразделений береговых частей и морской пехоты Военно-Морского Флота

(рис. 60)

174. Первое контрольное упражнение (200 *м*).

Исходное положение — стоя в первой траншее (автомат в положении «за спину»).

1) Выскочить из траншеи.

2) Преодолеть овраг перелезанием по канату.

3) Преодолеть завал перелезанием, подлезанием и прыжками.

4) Преодолеть прыжком ров шириной 2,5 *м*.

5) Пробежать по проходам лабиринта.

6) Перелезть через забор «зацепом» или «силой».

---

* Высылается отдельно.

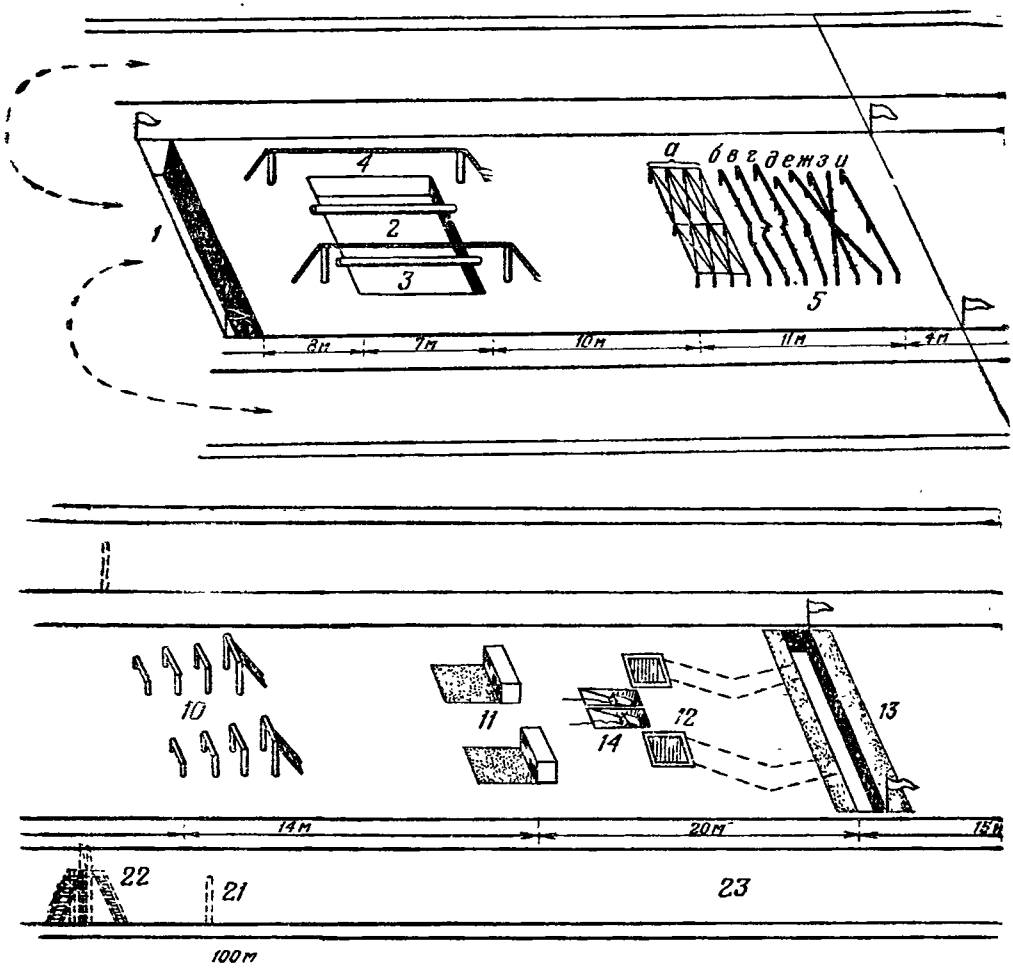
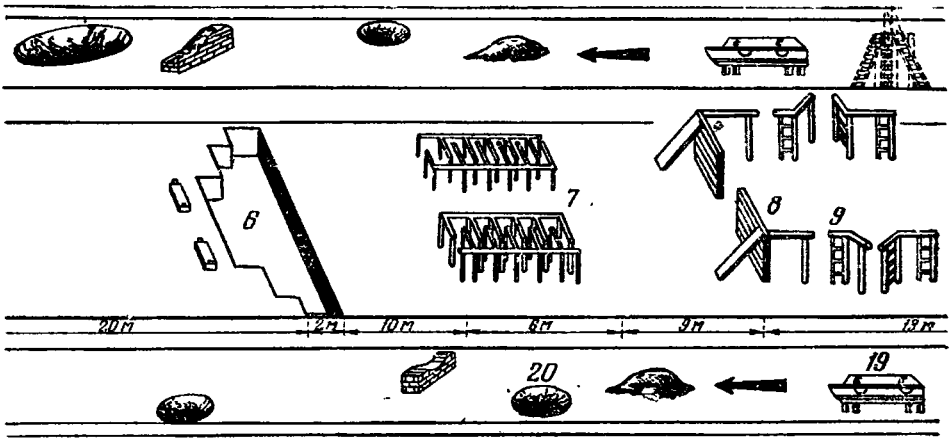
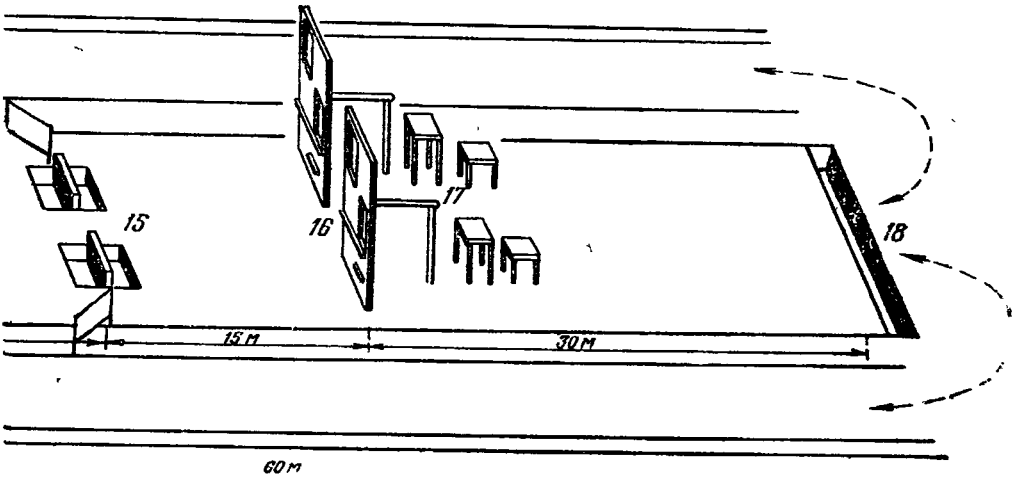


Рис. 60. Полоса препятствий для подразделений Сухопут лений и подразделений инженерных войск), а также для Морского

1 — траншея (глубиной 1,5 *м*); *2* — овраг (шириной 7 *м* и глуби на столбах с оттяжками (высота столбов 2 *м*); *5* — завал (длиной кольев: *а* — 0,4 *м*; *б* — 1 *м*; *в* — крайних — 0,8 *м*, средних — 0,4 *м*; них — 0,6 *м*; *е* — крайних — 0,8 *м*, средних — 1,2 *м*; *ж* — 0,4 *м*; группы кольев оплетаются проволокой вдоль, поперек и по диа- *6* — ров (шириной поверху 2; 2,5 и 3 *м*, глубиной 1 *м* с досками сотой 1,1 *м*; ширина проходов 0,5 *м*, количество проходов 10); *8* — 3,2 *м*, шириной 25—30 *см*); *9* — разрушенный мост (высотой 2 *м*, со





ных войск (кроме танковых и автомобильных подразде-
подразделений береговых частей и морской пехоты Военно-
Флота:

ной 1,5 *м*); *3* — бревно (длиной 8 *м* и толщиной 0,3 *м*); *4* — канат 11 *м* и шириной 4,5 *м*; расстояние между кольями 1 *м*; высота *г* — крайних — 1,2 *м*, средних — 0,8 *м*; *д* — крайних — 0,4 *м*, средз — 1 *м*; *и* — крайних — 0,8 *м*, средних — 0,6 *м*; первые четыре гонали, а остальные — соединяются жердями толщиной 12—15 *см*): для отталкивания; *7* — лабиринт (длиной 6 *м*, шириной 2 *м* и вызабор (высотой 2 *м*, толщиной 25 *см*, с наклонной доской длиной стоящий из трех отрезков — прямоугольных балок 0,2×0,2 *м*; первый

длиной 2 *м*, второй — 3,8 *м* с изгибом в 135°, длина от начала до изгиба 1 *м*, третий — 3,8 *м* с изгибом в 135°, длина от начала до изгиба 2,8 *м*; разрывы между отрезками балок 1 *м*; в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия — вертикальные лестницы с тремя ступенями); *10* — разрушенная лестница (шириной 2 *м*, высота ступеней: 0,8; 1,2; 1,5 и 1,8 *м*, расстояние между ступенями 1,2 *м*; у высокой ступени наклонная лесенка длиной 2,3 *м* с четырьмя ступенями); *11* — кирпичная стенка (высотой 1,1 *м*, шириной 2,6 *м* и толщиной 0,4 *м*, нижнее отверстие 1×0,4 *м*, верхнее размером 0,5×0,6 *м* на высоте 0,35 *м* от земли); *12* — колодец и ход сообщения (глубина колодца 1,5 *м*, площадь сечения поверху 1×1 *м*; в задней стенке колодца — щель размером 1 × 0,5 *м*, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 *м*, длиной 8 *м* с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой 6 *м*); *13* — траншея (глубиной 1,5 *м*); *14* — «карман» с грузом (глубина у задней стенки 1,5 *м*, ширина 1,5 *м*, длина днища 3 *м*), *15* — палисад, установленный по середине канавы (шириной 2 *м* и глубиной 0,8 *м*; высота палисада от дна канавы 1,6 *м*); *16* — фасад дома с окнами (ширина фасада 3 *м*; размер окон 1×1,5 *м*; нижнее окно — на высоте 2,2 *м*, верхнее — на высоте 3,5 *м* от земли; ширина подоконников 10—15 *см*; на уровне подоконника нижнего окна укреплен карниз, выступающий на 5 *см*; под нижним окном на высоте 0,8 *м* от земли — выступ для опоры ногой при влезании); *17* — балка (длиной 4 *м* с плоской поверхностью шириной 20 *см*, прикрепленная к фасаду и опорному столбу на высоте 3 *м* от земли, две площадки для спрыгивания размером 1×1 *м*, установленные: первая — на высоте 2 *м* от земли и на расстоянии 1 *м* от конца балки, вторая — на высоте 1 *м* и на расстоянии 1 *м* от первой); *18* — финишная траншея (глубиной 1,5 *м* и шириной 1 *м*); *19* — макет БТР (длиной 4 *м*, шириной 2 *м*, высотой 2,1 *м* с продольным брусом шириной 15 *см* на высоте 1,3 *м* от земли; высота бортов от продольного бруса 0,8 *м*; борта наклонены внутрь макета, образуя прямоугольник размером поверху 2,8×1,2 *м*; опорный брус (ступицы колес) на высоте 0,75 *м* от земли; подножки на высоте 1 *м*, скобы на бортах на высоте 1,5 *м* от земли) устанавливается на дорожке полосы на расстоянии 80 *м* от первой траншеи; *20* — участок для отработки действий по внезапному сигналу (длиной 40 *м*, на котором размещены: насыпь длиной 2 *м* и высотой 0,8 *м*, две воронки глубиной 0,8 *м* и диаметром 1,2 *м*, стенка высотой 0,8 *м*, длиной 1,5 *м* и толщиной 0,4 *м*); *21* — виражный столб для морской пехоты (высотой 1,3 *м*; устанавливается в 100 *м* от первой траншеи); *22* — трапное устройство для морской пехоты (площадка размером 1×1 *м* на четырех опорах высотой 2,5 *м* с двумя наклонными и одним вертикальным трапами, ширина трапов 90 *см*, длина: наклонных — 3 *м*, вертикального — 2,5 *м*; расстояние между ступенями трапов 0,4 *м*; высота верхних поручней на площадке 1,15 *м*; устанавливается в 5 *м* от виражного столба); *23* — беговая дорожка (шириной 2 *м*)

7) Преодолеть первую, вторую и третью ступени разрушенной лестницы прыжками или перелезанием (с обязательным касанием ногами земли между ступенями) и пробежать под четвертой ступенью.

8) Преодолеть кирпичную стенку.

9) Преодолеть траншею прыжком.

10) Добежать до палисада и соскочить в канаву перед ним, взять с земли гранату и метнуть ее в любое окно фасада дома. В случае непопадания в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели.

11) Преодолеть палисад.

12) Влезть в нижнее окно фасада дома и соскочить с него из положения сидя.

13) Пробежать 30 *м* и соскочить в траншею.

175. Второе контрольное упражнение (280 *м*).

Исходное положение — стоя у бокового борта макета бронетранспортера (оружие в руке) с противогазом в сумке.

1) Влезть в макет бронетранспортера через боковой борт, соскочить с противоположного борта и начать бег по дорожке вдоль полосы по направлению к первой траншее.

2) По сигналу (свистку) залечь за ближайшее укрытие, надеть противогаз, вскочить, добежать до траншеи, обогнуть флажок, установленный в углу траншеи, и перепрыгнуть через траншею.

3) Преодолеть овраг по бревну.

4) Преодолеть завал.

5) Соскочить в ров, снять противогаз, уложить его в сумку и выскочить из рва.

6) Пробежать по проходам лабиринта.

7) Взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю.

8) Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю.

9) Преодолеть кирпичную стенку.

10) Соскочить в колодец, пробежать по подземному ходу до траншеи и, опираясь о ее крутости, метнуть противотанковую гранату (весом не менее 1 *кг*) на 15 *м* по щиту 2×1 *м* на столбах высотой 1 *м*. При непопадании первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели. Выскочить из траншеи.

11) Преодолеть палисад.

12) Влезть в нижнее окно фасада, с него — в верхнее окно, спуститься из окна на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее на вторую и затем на землю.

13) Добежать до траншеи и преодолеть ее прыжком.

176. Военнослужащие ракетных, артиллерийских, минометных, зенитных ракетных и зенитных артиллерийских подразделений Су-

хопутных войск, а также личный состав береговых частей Военно-Морского Флота выполняют контрольные упражнения со следующими изменениями:

— в первом и во втором контрольных упражнениях после преодоления завала соскочить в ров, взять с заднего бруствера ящик весом 50 *кг*, перенести его на передний бруствер и снова на задний (во втором контрольном упражнении эти действия выполнять в противогазах);

— в первом и во втором контрольных упражнениях вытащить из «кармана» груз 50 *кг* за лямку;

— во втором контрольном упражнении забор преодолеть «зацепом» или «силой», а разрушенную лестницу — перелезанием через все ступени с касанием земли между ними.

177. Военнослужащие подразделений морской пехоты выполняют второе контрольное упражнение со следующими изменениями:

— исходное положение — стоя у виражного столба (автомат в руке);

— ухватиться правой (левой) рукой за виражный столб и сделать пять оборотов;

— добежать до трапного устройства, влезть по вертикальному трапу на площадку и спуститься по наклонному трапу.

Далее выполнять действия, указанные в ст. 175.

Для танковых и автомобильных подразделений и подразделений инженерных войск

(рис. 61)

178. Первое контрольное упражнение (220 *м*) — выполняется без оружия.

Исходное положение — стоя в первой траншее.

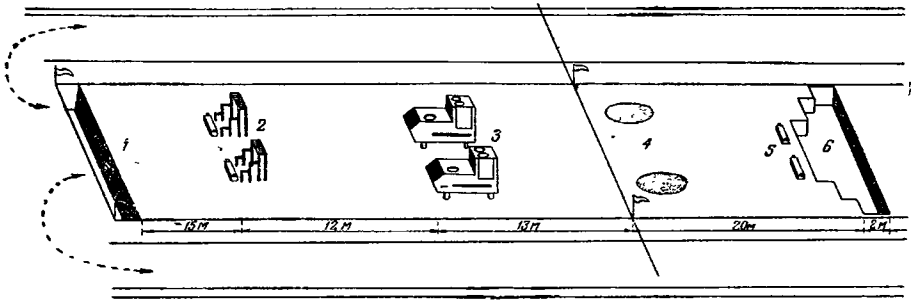


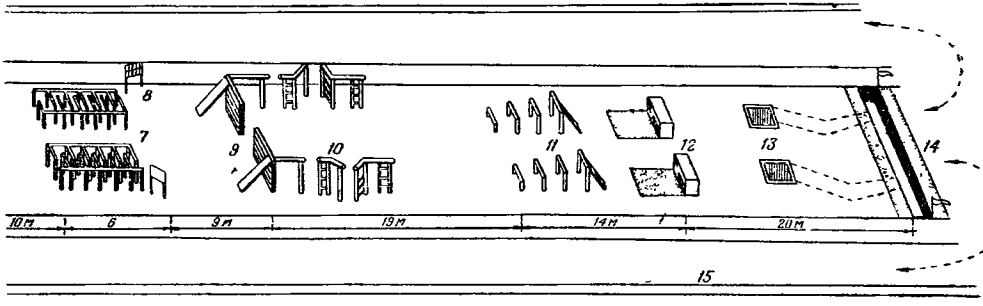
Рис. 61. Полоса препятствий для танковых и автомобиль

1 — траншея (глубиной 1,5 *м*); *2* — горка с грузом (высота полок весом 40 *кг*, размером 1,1×0,4×0,2 *м*); *3* — макет танка (длиной угол наклона передней плоскости 45°; днище на высоте 0,4 *м* от щего 0,5 *м*; размер запасного люка 0,4×0,5 *м*; внутри макета (в ног при выскакивании и метании гранат; с боков макета бруски нат; *5* — ящики (весом 40 *кг*); *6* — ров (шириной поверху 2; 2,5 и высотой 1,1 *м*; ширина проходов 0,5 *м*; количество проходов 10); 0,9 *м*, высота 0,5 *м*; на лицевой стороне щита — две полки, каж ники 13×18 *см* с цифрами от 1 до 5; верхний ряд цифр окрашен щиной 25 *см* с наклонной доской, длиной 3,2 *м*, шириной 25—30 *см*); ков — прямоугольных балок 0.2×0,2 *м*: первый длиной 2 *м*, вто третий — 3,8 *м* с изгибом в 135°, длина от начала до изгиба третьего отрезков балки и в конце препятствия — вертикальные риной 2 *м*; высота ступеней: 0,8; 1,2; 1,5 и 1,8 *м*; расстояние длиной 2,3 *м* с четырьмя ступенями); *12* — кирпичная стенка стие 1×0,4 *м*, верхнее — 0,5×0,6 *м* на высоте 0,35 *м* от земли); сечения поверху 1×1 *м*; в задней стенке колодца — щель разме ния глубиной 1,5 *м*, длиной 8 *м* с одним изгибом, расстояние от 1,5 *м*); *15* — беговая дорожка

1) Выскочить из траншеи и пробежать 15 *м*.

2) Поднять с земли ящик весом 40 *кг* на нижнюю полку, затем на среднюю и на верхнюю.

3) Вскочить на носовую часть макета танка, влезть в люк механика-водителя, вылезти через верхний люк и соскочить на землю (для танковых подразделений) или влезть в макет через дверцу, вылезти через верхний люк и



ных подразделений и подразделений инженерных войск:

0,6; 1,25 и 1,65 *м*: длина полок 0.6 *м*: ширина горки 0,7 *м*; ящик 3 *м* и шириной 2 *м*; высота башни 2,2 *м*, носовой части 1,4 *м*; земли: диаметр люков механика-водителя, командира и заряжаю- задней половине) на высоте 0,6 *м* от днища имеются упоры для для опоры ногой); *4* — круги (диаметром 2 *м*) для метания гра- 3 *м*, глубиной 1 *м*); *7* — лабиринт (длиной 6 *м*, шириной 2 *м* и *8* — щит с цифрами на столбах (высотой 1,3 *м*; ширина щита дая с пятью отсеками для цифр: в отсеках полок — прямоуголь- в синий цвет, нижний — в красный); *9* — забор (высотой 2 *м*, тол- *10* — разрушенный мост (высотой 2 *м*, состоящий из трех отрез- рой — 3,8 *м* с изгибом в 135°, длина от начала до изгиба 1 *м*, 2,8 *м*; разрывы между отрезками балок 1 *м*; в начале второго и лестницы с тремя ступенями); *11* — «разрушенная» лестница (ши- между ступенями 1.2 *м*; у высокой ступени наклонная лесенка (высотой 1,1 *м*, шириной 2,6 *м* и толщиной 0,4 *м*; нижнее отвер- *13* — колодец и ход сообщения (глубина колодца 1,5 *м*, площадь ром 1×0,5 *м*, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообще- колодца до траншеи по прямой 6 *м*); *14* — траншея (глубиной (шириной 2 *м*)

соскочить на землю (для автомобильных подразделений и подразделений инженерных войск).

4) Соскочить в ров, перенести ящик весом 40 *кг* с заднего бруствера на передний, затем снова на задний и выскочить из рва.

5) Пробежать по проходам лабиринта.

6) Расположить в верхнем ряду щита три цифры в порядке, соответствующем расположению цифр в нижнем ряду.

7) Перелезть через забор «зацепом» или «силой».

8) Преодолеть первую, вторую и третью ступени разрушенной лестницы прыжками или перелезанием (с обязательным касанием ногами земли между ступенями) и пробежать под четвертой ступенью.

9) Добежать до кирпичной стенки, взять из верхнего пролома гранату и метнуть ее из положения стоя на 20 *м* по траншее (засчитывается прямое попадание в полосу шириной 3 *м*, по середине которой проходит траншея). В случае непопадания в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели.

10) Преодолеть кирпичную стенку.

11) Соскочить в колодец, пробежать по подземному ходу до траншеи и выскочить из нее.

12) Обежать флажок, установленный в углу траншеи, пробежать по дорожке в обратном направлении вдоль полосы 80 *м* и финишировать, перепрыгнув ров шириной 2 *м*.

179. Второе контрольное упражнение (220 *м*) — выполняется без оружия.

Исходное положение — лежа перед первой траншеей.

1) Вскочить и преодолеть траншею прыжком.

2) Поднять с земли ящик весом 40 *кг* на нижнюю полку, а затем на среднюю, верхнюю и так же с полки на полку опустить на землю.

3) Влезть в люк механика-водителя, метнуть из верхнего люка гранату на 13 *м* по кругу диаметром 2 *м* и вылезти через запасный люк (для танковых подразделений) или влезть в макет через верхний люк, метнуть из него гранату на 13 *м* по кругу диаметром 2 *м*, вылезти из двери (для автомобильных подразделений и подразделений инженерных войск).

В случае непопадания в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели.

4) Соскочить в ров, перенести ящик весом 40 *кг* с заднего бруствера на передний, затем снова на задний и выскочить из рва.

5) Пробежать по проходам лабиринта.

6) Расположить в верхнем ряду щита пять цифр в порядке, соответствующем расположению цифр в нижнем ряду.

7) Перелезть через забор «зацепом» или «силой».

8) Преодолеть все ступени разрушенной лестницы любым способом, но с обязатель-

ным касанием ногами земли между ступенями.

9) Преодолеть кирпичную стенку.

10) Добежать до траншеи, соскочить в нее, пройти по подземному ходу до колодца и выскочить из него.

11) Пролезть в любой пролом кирпичной стенки.

12) Взбежать по наклонной лестнице, соскочить с высокой ступени на землю и перелезть через остальные три ступени (с обязательным касанием земли между ступенями).

13) Влезть по вертикальной лестнице на балку, пройти по ней, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске.

14) Пробежать 23 *м* и финишировать, перепрыгнув через ров шириной 2 *м*.

Для личного состава Воздушнодесантных войск

(рис. 62)

180. Первое контрольное упражнение — выполняется с оружием, ножом и гранатной сумкой с двумя гранатами.

1) Спуститься по тросовой горке.

2) Приземлиться и освободиться от подвесной системы.

3) Переползти по-пластунски под проволокой и преодолеть завал любым способом.

4) Преодолеть ров (соскочить и выскочить).

5) Влезть в кузов автомобиля через боковой борт и соскочить с противоположного борта.

6) Пробежать по проходам лабиринта.

7) Перелезть через забор «зацепом» или «силой».

8) Преодолеть первую, вторую и третью ступени разрушенной лестницы прыжками или перелезанием (с обязательным касанием ногами земли между ступенями) и пробежать под четвертой ступенью.

9) Добежать до кирпичной стенки и метнуть из положения стоя две гранаты на 20 *м* по траншее (засчитывается прямое попадание в полосу шириной 3 *м*, по середине которой проходит траншея).

10) Преодолеть кирпичную стенку.

11) Подбежать к колодцу, соскочить в него, взять с земли патронный ящик весом 26 *кг*, по ходу сообщения пробежать с ним до траншеи и положить ящик на бруствер.

12) Выскочить из траншеи и добежать до объекта (склада, моста).

13) Подорвать объект (по заданию): укрепить макет взрывчатки и поджечь шнур.

14) Добежать до палисада и перелезть через него.

15) Пробежать до фасада, влезть в нижнее окно, с него — в верхнее окно, спуститься с окна на балку, пройти по ней и соскочить на первую площадку, с нее на вторую, а затем на землю.

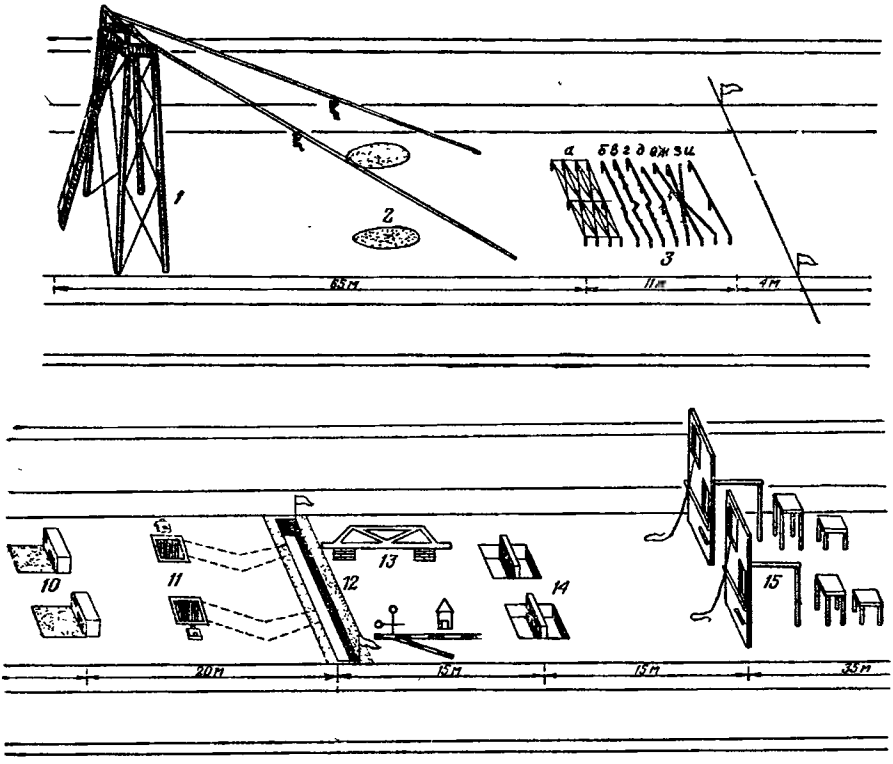
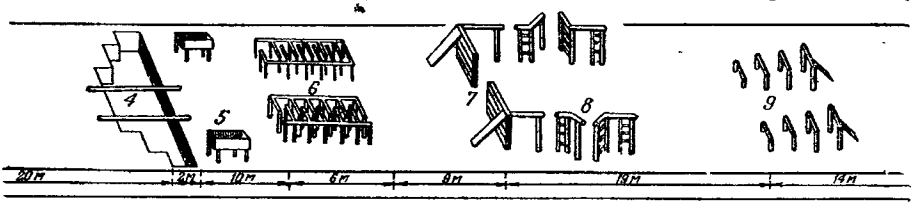
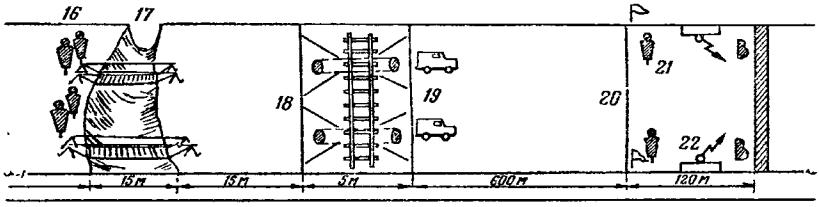


Рис. 62. Полоса препятствий для личного со

1 — типовая тросовая горка; *2* — круги (диаметром 5 *м*) для мета между кольями 1 *м*; высота кольев: *а* — 0,4 *м*; *б* — 1 *м*; *в* — край *д* — крайних — 0,4 *м*, средних — 0,6 *м*; *е* — крайних — 0,8 *м*, сред 0,6 *м*; первые четыре группы кольев оплетаются проволокой вдоль, щиной 12—15 *см*); *4* — ров (шириной поверху 2; 2,5 и 3 *м*, глуби (ширина кузова 2 *м*, длина 3 *м*; днище кузова на высоте 1,2 *м* дина, а на высоте днища — выступ для опоры ногами при влеза высотой 1,1 *м*; ширина проходов 0,5 *м*, количество проходов 10); ной 3,2 *м*, шириной 25—30 *см*); *8* — разрушенный мост (высотой 2 *м*, первый длиной 2 *м*, второй — 3,8 *м* с изгибом в 135°, длина от от начала до изгиба 2,8 *м*; разрывы между отрезкамн балок 1 *м*: вия — вертикальные лестницы с тремя ступенямн); *9* — разрушен расстояние между ступенями 1.2 *м*; у высокой ступени наклонная стенка (высотой 1,1 *м*, шириной 2,6 *м* и толщиной 0,4 *м*; нижнее земли); *11* — колодец и ход сообщения (глубина колодца 1,5 *м*, размером 1×0,5 *м*, соединяющая колодец с перекрытым ходом ние от колодца до траншеи по прямой 6 *м*); *12* — траншея (глу палисад (установленный по середине канавы шириной 2 *м* и глу



100м



става Воздушнодесантных войск:

ния гранат; *3* — завал (длиной 11 *м* и шириной 4,5 *м*; расстояние них — 0,8 *м*, средних — 0,4 *м*; *г* — крайних — 1,2 *м*, средних — 0,8 *м*; них — 1,2 *м*; *ж* — 0,4 *м*; *з* — 1 *м*; *и* — крайних — 0,8 *м*, средних — поперек и по диагонали, а остальные соединяются жердями толной 1 *м*; бревна толщиной 0,3 *м*); *5* — макет кузова автомобиля от земли; высота борта 0,9 *м*; в 0,8 *м* от земли имеется перекланнии и соскакивании); *6* — лабиринт (длиной 6 *м*, шириной 2 *м* и *7* — забор (высотой 2 *м*, толщиной 25 *см*, с наклонной доской, длисостоящий из трех отрезков — прямоугольных балок 0,2×0,2 *м*: начала до изгиба 1 *м*, третий — 3,8 *м* с изгибом в 135°, длина в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятстная лестница (шириной 2 *м*, высота ступеней: 0,8; 1,2; 1,5 и 1,8 *м*; лесенка длиной 2,3 *м* с четырьмя ступенями); *10* — кирпичная отверстие 1×0,4 *м*, верхнее — 0,5×0,6 *м* на высоте 0,35 *м* от площадь сечения поверху 1×1 *м*; в задней стенке колодца — щель сообщения глубиной 1,5 *м*, длиной 8 *м* с одним изгибом, расстоябиной 1,5 *м*); *13* — макет моста и железнодорожного полотна; *14* — биной 0,8 *м*; высота палисада от дна канавы 1,6 *м*); *15* — фасад

16) Пробежать до рва, поразить на ходу ударами ножа два чучела.

17) Преодолеть овраг по качающемуся трапу, лечь и изготовиться к стрельбе.

181. Второе контрольное упражнение — выполняется с оружием, ножом и гранатной сумкой с двумя гранатами.

1) Спуститься по тросовой горке, при спуске обстрелять «противника» холостыми выстрелами и метнуть гранату на 15 *м* с воздуха в круг диаметром 5 *м* (засчитывается прямое попадание).

2) Приземлиться и освободиться от подвесной системы лежа.

3) Вскочить и преодолеть завал.

4) Преодолеть ров по бревну.

5) Влезть в кузов автомобиля через боковой борт и соскочить с противоположного борта.

дома с окнами (ширина фасада 3 *м*, размер окон 1×1,5 *м*; нижнее окно на высоте 2,2 *м*, верхнее — на высоте 3,5 *м* от земли; ширина подоконников 10—15 *см*; на уровне подоконника нижнего окна укреплен карниз, выступающий на 5 *см*; под нижним окном на высоте 0,8 *м* от земли — выступ для опоры ногой при влезании; к задней стороне фасада на высоте 3 *м* от земли укреплена балка длиной 4 *м* с плоской поверхностью шириной 0,2 *м*; две площадки для спрыгивания размером 1×1 *м* установлены: первая — на высоте 2 *м* от земли и на расстоянии 1 *м* от конца балки, вторая — на высоте 1 *м* и на расстоянии 1 *м* от первой); *16* — чучела для ударов ножом; *17* — ров (шириной 15 *м* и глубиной 1,5 *м*; через ров на столбах высотой 2 *м* натянуты канаты для лазания и перекинуты качающиеся на тросах трапы шириной 0,9 *м*; на тросах укреплены ступени 0,9×0,1×0,05 *м*, расстояние между ними 0,5—0,6 *м*); *18* — бетонная труба под насыпью (длина трубы 5 *м*, диаметр 0,6—0,8 *м*); *19* — автомобили; *20* — огневой рубеж; *21* — чучела для метания ножа; *22* — радиостанция

6) Пробежать по проходам лабиринта.

7) Вбежать по наклонной доске на забор, пройти по балке, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю.

8) Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю.

9) Пролезть в нижний пролом стенки.

10) Подбежать к колодцу, соскочить в него, взять патронный ящик весом 26 *кг*, по ходу сообщения пробежать с ним в траншею и положить его на бруствер.

11) Выскочить из траншеи и добежать до объекта (склада, моста).

12) Подорвать объект (по заданию): укрепить макет взрывчатки и поджечь шнур.

13) Добежать до палисада и метнуть гранату по любому окну фасада дома.

14) Перелезть через палисад.

15) Пробежать до фасада, по канату с опорой ногами о стенку влезть в верхнее окно, спуститься на балку, пройти по ней и соскочить на первую площадку, с нее — на вторую и затем на землю.

16) Пробежать до рва, поразить на ходу ударами ножа два чучела.

17) Преодолеть ров по горизонтальному канату перестановкой ног завесом.

18) Пробежать до насыпи и пролезть внутри трубы.

19) Завести автомобиль и самостоятельно проехать на нем 600 *м*.

20) Остановить автомобиль в 10—15 *м* от

огневого рубежа, добежать до него и изготовиться к стрельбе лежа.

21) Обстрелять (холостыми выстрелами) появляющуюся мишень.

22) Вскочить и поразить броском ножа ростовую мишень на расстоянии 10 *м*.

23) Подбежать к рации, настроиться на заданную волну и доложить о выполнении задания.

Для подразделений Войск противовоздушной обороны страны

(рис. 63)

182. Первое контрольное упражнение (200 *м*) — выполняется без оружия.

Исходное положение — лежа перед линией начала полосы.

1) Вскочить, добежать до рычага с грузом и переместить его последовательно влево на 90°, затем вправо на 180°, а потом влево на 90° (с постановкой каждый раз стрелы рычага на опору).

2) Соскочить в ров, перенести ящик весом 50 *кг* с заднего бруствера на передний, затем снова на задний и выскочить из рва.

3) Пробежать по проходам лабиринта.

4) Перелезть через забор «зацепом» или «силой».

5) Преодолеть первую, вторую и третью ступени разрушенной лестницы прыжками или перелезанием (с обязательным касанием

ногами земли между ступенями) и пробежать под четвертой ступенью.

6) Добежать до кирпичной стенки, взять из верхнего пролома гранату и метнуть ее из положения стоя на 20 *м* по траншее (засчитывается прямое попадание в полосу шириной 3 *м*, по середине которой проходит траншея). В случае непопадания в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели.

7) Преодолеть кирпичную стенку.

8) Соскочить в колодец, пробежать по подземному ходу до траншеи и выскочить из нее.

9) Обежать флажок, установленный в углу траншеи, пробежать по дорожке в обратном направлении вдоль полосы 100 *м* и пересечь линию финиша (линию начала полосы).

183. Военнослужащим подразделений радиотехнических войск ПВО контрольное упражнение выполнять со следующими изменениями:

— рычаг с грузом не перемещать;

— ров преодолевать прыжком на участке шириной 2,5 *м*;

— после преодоления лабиринта расположить в верхнем ряду три цифры в порядке, соответствующем расположению цифр в нижнем ряду.

184. Второе контрольное упражнение (280 *м*) — выполняется без оружия.

Для подразделений зенитных ракетных войск. Исходное положение — стоя на беговой

дорожке около забора с наклонной доской (с противогазом в сумке).

1) По команде **«ГАЗЫ»** надеть противогаз, пробежать по дорожке вдоль полосы до

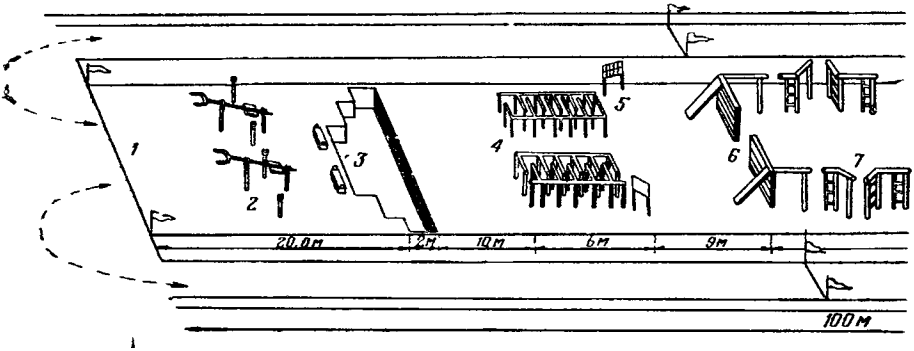


Рис. 63. Полоса препятствий для подразделений

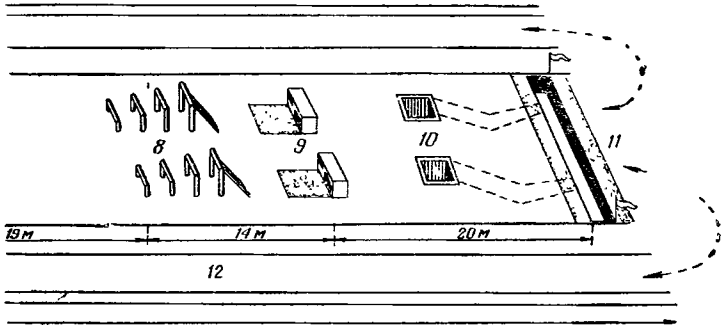
1 — линия начала полосы; *2* — рычаг с грузом (высота столба ное 2 *м*; в 50 *см* от конца длинного плеча груз 30 *кг*; на конце ко 0,4 *м*; три опорных столба высотой 1,7 *м* устанавливаются по обе *3* — ров (шириной поверху 2; 2,5 и 3 *м*, глубиной 1 *м*; у рва на 6 *м*, шириной 2 *м* и высотой 1,1 *м*; ширина проходов 0,5 *м*, коли 1,3 *м*; ширина щита 0,9 *м*, высота 0,5 *м*; на лицевой стороне ках полок — прямоугольники 13×18 *см* с цифрами от 1 до 5; верх забор (высотой 2 *м*, толщиной 25 *см*, с наклонной доской длиной состоящий из трех отрезков — прямоугольных балок 0,2×0,2 *м*: начала до изгиба 1 *м*, третий — 3,8 *м* с изгибом в 135°, длина в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препят шенная лестница (шириной 2 *м*, высота ступеней: 0,8; 1,2; 1,5 и клонная лесенка длиной 2,3 *м* с четырьмя ступенями); *9* — кирпич нижнее отверстие 1×0,4 *м*, верхнее — 0,5×0,6 *м* на высоте 0,35 *м* площадь сечения поверху 1×1 *м*; в задней стенке колодца — щель сообщения глубиной 1,5 *м*, длиной 8 *м* с одним изгибом, расстоя биной 1,5 *м*); *12* — беговая

флажка, установленного на линии начала полосы, обогнуть его и добежать до рычага с грузом.

2) Переместить рычаг с грузом последовательно влево на 90°, затем вправо на 180°, потом влево на 90° и после этого на 360° (с по-

становкой каждый раз стрелы рычага на опору).

3) Соскочить в ров, перенести ящик весом 50 *кг* с заднего бруствера на передний, затем



Войск противовоздушной обороны страны:

с уключиной 1,8 *м*, длина рычага 3 *м*: короткое плечо 1 *м*, длин-
роткого плеча — ручки длиной 0,4 *м*, расстояние между ручками
стороны и впереди основного столба на расстоянии 1,8 *м* от него);
ходятся ящики с грузом весом 50 *кг*); *4* — лабиринт (длиной
чество проходов 10); *5* — щит с цифрами на столбах (высотой
щита — две полки каждая с пятью отсеками для цифр; в отсе-
ний ряд цифр окрашен в синий цвет, нижний — в красный); *6* —
3,2 *м*, шириной 25—30 *см*); *7* — разрушенный мост (высотой 2 *м*,
первый длиной 2 *м*, второй — 3,8 *м* с изгибом в 135°, длина от
от начала до изгиба 2,8 *м*; разрывы между отрезками балок 1 *м*;
ствия — вертикальные лестницы с тремя ступенями); *8* — разру-
1,8 *м*; расстояние между ступенями 1,2 *м*; у высокой ступени на-
ная стенка (высотой 1,1 *м*, шириной 2,6 *м* и толщиной 0,4 *м*;
от земли); *10* — колодец и ход сообщения (глубина колодца 1,5 *м*,
размером 1×0,5 *м*, соединяющая колодец с перекрытым ходом
ние от колодца до траншеи по прямой 6 *м*); *11* — траншея (глу-
дорожка (шириной 2 *м*)

снова на задний, снять противогаз, уложить его в сумку и выскочить из рва.

4) Пробежать по проходам лабиринта.

5) Перелезть через забор «зацепом» или «силой».

6) Преодолеть все ступени разрушенной

лестницы любым способом, но с обязательным касанием ногами земли между ступенями.

7) Преодолеть кирпичную стенку.

8) Добежать до траншеи, соскочить в нее, пройти по подземному ходу до колодца, взять с земли у колодца гранату, метнуть ее на 13 *м* по любому из проломов стенки или по площади 2,6×3 *м* за стенкой. В случае непопадания в цель первой гранатой продолжать метание (не более трех гранат) до поражения цели. Выскочить из траншеи.

9) Пролезть в любой пролом кирпичной стенки.

10) Взбежать по наклонной лестнице, соскочить с высокой ступени разрушенной лестницы на землю и перелезть через три ступени (с обязательным касанием земли между ступенями).

11) Влезть по вертикальной лестнице на балку, пройти по ней, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске.

12) Пробежать 23 *м* и финишировать, перепрыгнув через ров шириной 2 *м*.

Для подразделений радиотехнических войск. Исходное положение — стоя на беговой дорожке около забора с наклонной доской (с противогазом в сумке).

1) По команде **«ГАЗЫ»** надеть противогаз, пробежать по дорожке вдоль полосы до флажка, установленного на линии начала полосы, и обогнуть его.

2) Добежать до рва, соскочить в него, снять противогаз, уложить его в сумку и выскочить из рва.

3) Пробежать по проходам лабиринта.

4) Расположить в верхнем ряду щита пять цифр в порядке, соответствующем расположению цифр в нижнем ряду.

5) Взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пройти по ней, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю.

6) Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю.

7) Преодолеть кирпичную стенку.

8) Добежать до траншеи, соскочить в нее, пройти по подземному ходу до колодца, взять с земли у колодца гранату, метнуть ее на 13 *м* по любому из проломов стенки или по площади 2,6×3 *м* за стенкой. В случае непопадания в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели. Выскочить из колодца.

9) Пролезть в любой пролом кирпичной стенки.

10) Влезть по наклонной лестнице и сбежать вниз по ступеням разрушенной лестницы прыжками.

11) Влезть по вертикальной лестнице на балку, пройти по ней, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске.

12) Пробежать вдоль полосы 23 *м* и финишировать, перепрыгнув ров шириной 2 *м*.

Для личного состава Военно-Морского Флота, кроме подразделений береговых частей и морской пехоты

(рис. 64)

185. Первое контрольное упражнение (120 *м*) — выполняется без оружия.

Исходное положение — стоя перед линией начала полосы.

1) Пробежать до линии метания бросательного конца.

2) Метнуть бросательный конец за отметку 20 *м* в пределах коридора.

3) Снять конец с кнехта (утки) и опустить груз на землю, перебирая трос руками; поднять груз, выбрать конец и закрепить его за кнехт (утку).

4) Влезть по ближайшему шкентелю с мусингами на выстрел, пробежать по выстрелу до второго штормтрапа и опуститься по нему на землю.

5) Пробежать до ящика с песком.

6) Взять ящик с песком, пробежать с ним до первой стойки, обежать кругом последовательно первую, вторую, третью и четвертую стойки, возвратиться к наклонному трапу и положить груз на землю.

7) Подняться по наклонному трапу, пролезть через люк и опуститься по вертикальному трапу.

8) Пробежать по качающейся доске.

9) Пролезть в горловину.

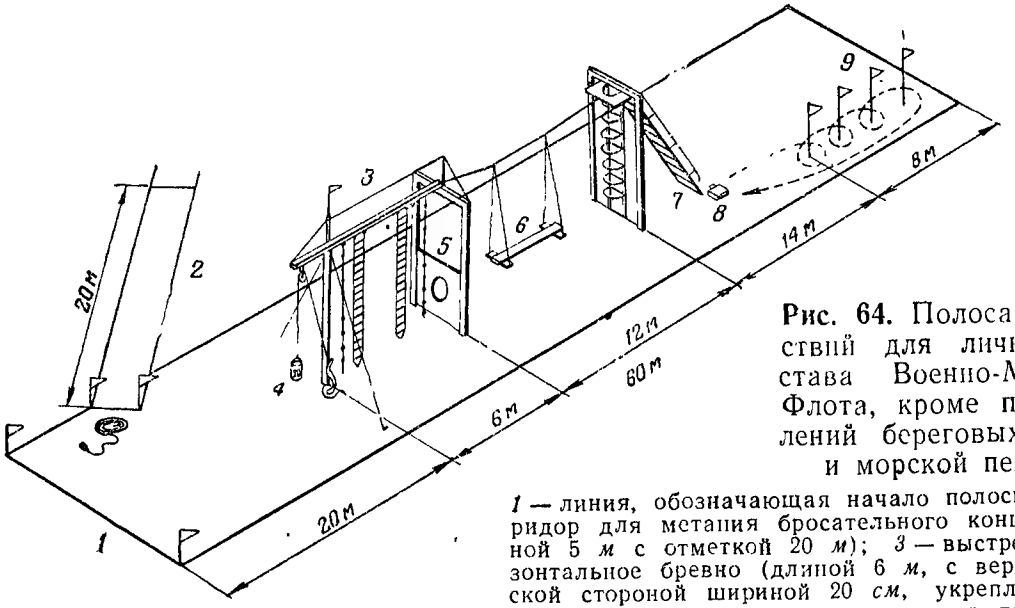


Рис. 64. Полоса препятствий для личного состава Военно-Морского Флота, кроме подразделений береговых частей и морской пехоты:

1 — линия, обозначающая начало полосы; *2* — коридор для метания бросательного конца (шириной 5 *м* с отметкой 20 *м*); *3* — выстрел — горизонтальное бревно (длиной 6 *м*, с верхней плоской стороной шириной 20 *см*, укрепленное на высоте 4 *м*, с леером, двумя штормтрапами и двумя шкентелями с мусингами: шкентели подвешены в 75 *см* от вертикального столба и забора с «горловиной»; штормтрапы подвешены в 60 *см* от шкентелей); *4* — груз (20 *кг*, подвешенный через блок на 30-*мм* тросе; трос укреплен за кнехт (утку); *5* — забор (высотой 1,5 *м* с «горловиной» — овальным отверстием 0,8×0,6 *м*, на высоте 35 *см* от земли); *6* — качающаяся доска (шириной 25 *см*, длиной 6 *м*, подвешенная на высоте 60 *см* от земли, длина поперечин, к которым крепятся тросы, 1,1 *м*); *7* — грапы: вертикальный (высотой 4 *м* с ограничителями, обозначающими шахту диаметром 0,65 *м*); наклонный (с поручнями под углом 55°); *8* — ящик с песком (весом 26 *кг*); *9* — переносные стойки (высотой 180 *см*; расстояние от трапа до первой стойки 13—14 *м*, между стойками 1,5—1,7 *м*)

10) Пробежать вдоль полосы 26 *м* и пересечь линию финиша (линию начала полосы).

186. Второе контрольное упражнение (120 *м*) — выполняется без оружия.

Исходное положение — стоя перед линией начала полосы.

1) Пробежать до линии метания бросательного конца.

2) Метнуть бросательный конец за отметку 20 *м* в пределах коридора.

3) Снять конец с кнехта (утки) и опустить груз на землю, перебирая трос руками; поднять груз, выбрать конец и закрепить его за кнехт (утку).

4) Влезть по ближайшему шкентелю с мусингами на выстрел, пробежать по выстрелу до второго штормтрапа и опуститься по нему на землю.

5) Пролезть в горловину.

6) Пробежать по качающейся доске.

7) Подняться по вертикальному трапу, пролезть через люк и опуститься по наклонному трапу.

8) Взять ящик с песком, пробежать с ним до первой стойки, обежать кругом последовательно первую, вторую, третью и четвертую стойки, возвратиться к наклонному трапу и положить груз на землю.

9) Подняться по наклонному трапу, пролезть через люк и спуститься по вертикальному трапу.

10) Пробежать вдоль полосы 38 *м* и пересечь линию финиша (линию начала полосы).

187. Приемы преодоления препятствий, метания гранат, а также специальные приемы и действия разрешается выполнять любым способом, если их выполнение не обусловлено в описании контрольных упражнений.

При выполнении контрольных упражнений для преодоления каждого препятствия разрешается не более трех попыток. Если не выполнено или пропущено какое-либо действие, упражнение считается невыполненным.

В случае непоражения цели гранатами при выполнении контрольных упражнений (кроме специальных контрольных упражнений для Воздушнодесантных войск) оценка за выполнение упражнения снижается на один балл. В специальных контрольных упражнениях для Воздушнодесантных войск за непопадание каждой гранатой в цель прибавляется штрафное время 15 *сек.*

При выполнении общих и специальных контрольных упражнений вес гранаты (кроме указанного в ст. 175) должен быть не менее 300 *г.*

При метании бросательного конца на полосе препятствий для Военно-Морского Флота, если обучаемый не попал в ограничительный коридор или метнул бросательный конец на расстояние менее 20 *м*, ко времени, показанному при выполнении специального контрольного упражнения, прибавляется 15 *сек.*

ГЛАВА 13

НАПАДЕНИЕ И САМОЗАЩИТА

ЗАДАЧИ

188. На занятиях по нападению и самозащите решаются следующие задачи:

— обучение приемам борьбы с противником в рукопашной схватке;

— развитие ловкости, быстроты в действиях и силы;

— воспитание находчивости, инициативности, смелости и уверенности в своих силах.

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

189. Занятия по нападению и самозащите проводятся в составе взвода или с делением его на две группы по следующему плану:

— **подготовительная часть** — ходьба и бег различными способами, общеразвивающие и специальные упражнения для отдельных групп мышц, упражнения вдвоем и в самостраховке;

— **основная часть** — обучение приемам нападения и самозащиты (30 *мин*), а также комплексная тренировка или учебные схватки (5—10 *мин*); при проведении основной части по группам смена мест занятий проводится через 15 *мин*;

— **заключительная часть** — медленная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

190. Учебные занятия проводятся на ровной травянистой площадке, на специально подготовленной яме с песком и опилками или в зале. Удары рукой и ногой отрабатываются на подвесных мешках, боксерских «лапах», а также с помощью тренировочных чучел и палок с шаром. Удары ножом, уколы штыком и удары прикладом наносятся по чучелам и плетенкам; удары лопатой — по чучелам и шару тренировочной палки.

191. Приемы нападения и самозащиты изучаются в такой последовательности:

— приемы самостраховки — кувырки и падения вперед, назад, на левый и правый бок;

— приемы нападения — приемы боя автоматом (карабином) и малой лопатой; удары ножом, рукой и ногой; болевые приемы в стойке, удушающие захваты и броски;

— приемы самозащиты — отбивы стволом автомата (карабина) и малой лопатой; защиты от ударов рукой и ногой; освобождение от захватов; обезоруживание нападающего с ножом, угрожающего пистолетом и автоматом (карабином); связывание.

192. Обучение приемам самостраховки проводится вначале из низкой, средней и высокой стойки, а затем через спину партнера. Наиболее сложные приемы изучаются с помощью подготовительных упражнений. Обучение броскам и болевым приемам проводится в обе стороны. После броска немедленно обозначается удар или выполняется болевой прием.

Совершенствование в выполнении изученных приемов проводится с постепенным усложнением действий и в сочетании с ранее изученными приемами.

193. В учебные схватки, которые проводятся в виде единоборства, по заданиям руководителя включаются:

— обусловленные приемы и действия без сопротивления партнера;

— необусловленные приемы и действия с частичным сопротивлением партнера;

— комбинации из приемов и действий.

194. При обучении приемам нападения и самозащиты применяются команды:

— для изготовки к бою — **«К бою — ГОТОВЬСЬ»**;

— для нанесения укола на месте — **«КОЛИ»**;

— для нанесения уколов в движении (примерно) — **«Нанести уколы по группе чучел — ВПЕРЕД»**;

— для нанесения укола с предварительным отбивом на месте — **«Вправо (влево) отбей — КОЛИ»**;

— для нанесения ударов — **«Кулаком (ребром ладони, ногой, ножом, прикладом, лопатой) — БЕЙ»;**

— для выполнения болевого приема, захвата или броска (примерно) — **«Загиб руки за спину начи-НАЙ»; «Заднюю подножку начи-НАЙ»;**

— для выполнения комбинаций из приемов и действий даются указания, а затем исполнительная команда — **«ВПЕРЕД»**, например: **«Проползти пять метров, свалить противника броском с захватом ног сзади и провести удушающий захват — ВПЕРЕД».**

195. С целью предупреждения у занимающихся травм на занятиях необходимо:

— при выполнении приемов боя автоматом в движении строго соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися;

— при выполнении захватов и бросков страховать партнера, поддерживая его за руку, и не допускать падения на него;

— при изучении приемов обезоруживания применять штыки (ножи) с надетыми на них ножнами или макеты автоматов (карабинов) с мягкими наконечниками;

— вырывание оружия, выкручивание рук и болевые приемы проводить плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера немедленно прекращать выполнение приема; удары ножом, кулаком и ногой только обозначать.

СОДЕРЖАНИЕ НАПАДЕНИЯ И САМОЗАЩИТЫ

Приемы самостраховки

196. Приемы самостраховки применяются с целью предупреждения ушибов при падениях, а также для более успешного овладения приемами нападения и самозащиты.

Кувырок вперед (назад). Присесть, слегка разведя колени в стороны, упереться ладо-

Рис. 65. Кувырок вперед через плечо

нями о землю и, прижав подбородок к груди, сильно согнуть спину; оттолкнувшись носками, сделать перекат через спину вперед (назад). При выполнении кувырка назад перекат может проводиться через затылок или плечо.

Кувырок вперед через плечо (рис. 65). Стать на правое (левое) колено и, пропуская правую (левую) руку между ног, поставить правое (левое) плечо на землю; голову отвести к левому (правому) плечу, а подбородок прижать к груди; оттолкнувшись ногами, сде-

лать перекат на спину с правого (левого) плеча в направлении левой (правой) ягодицы. Кувырок заканчивается упреждающим ударом выпрямленной левой (правой) рукой о землю.

Падение вперед. Из строевой стойки подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные локтями в стороны руки с последующим перекатом с груди на живот.

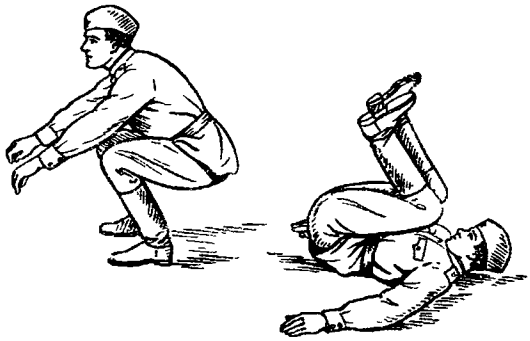


Рис. 66. Падение назад

Падение назад (рис. 66). Прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед ладонями вниз, присесть как можно ближе к пяткам и перекатиться на спину, сделав упреждающий удар прямыми, слегка разведенными в стороны руками.

Падение на бок. Приседая с одновременным поворотом корпуса направо (налево), сесть на землю правой (левой) ягодицей и перекатиться в группировке на правый

(левый) бок, сделав упреждающий удар выпрямленной рукой о землю (рис. 67); при падении через спину партнера держаться за его одежду (рис. 68).

Рис. 67. Падение на бок с приседанием и поворотом корпуса

Приемы нападения

ПРИЕМЫ БОЯ АВТОМАТОМ И МАЛОЙ ЛОПАТОЙ

197. Укол (тычок). Перед выполнением укола по команде **«К бою — ГОТОВЬСЬ»** принимается изготовка к бою. По исполнительной команде выбросить автомат штыком (стволом) вперед и перехватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку, а правой — за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Корпус слегка подать вперед, острие штыка — на высоте

Рис. 68. Падение на бок через спину партнера

шеи, кисть правой руки — впереди пряжки пояса (рис. 69).

Из положения изготовки к бою по команде **«В РУКУ» («К но-ГЕ»)** перехватить оружие правой рукой за цевье, приставить левую ногу к правой и взять автомат в правую руку.

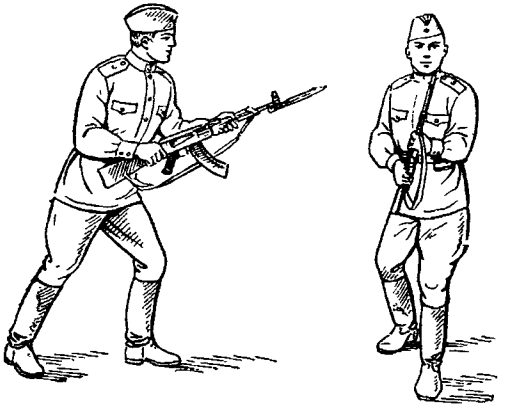


Рис. 69. Изготовка к бою с автоматом

Укол наносится в наиболее уязвимые части тела (шею, живот, спину, бок) быстрым и сильным посылом оружия в цель с одновременным выпадом (рис. 70). После укола немедленно выдернуть штык и снова, подав оружие вперед, изготовиться к бою или продолжать движение. При столкновении с противником вплотную укол наносится с коротким замахом без выпада. При выполнении уколов штык должен входить в чучело не менее чем на половину своей длины.

Тычок стволом наносится дульной частью и выполняется так же, как укол.

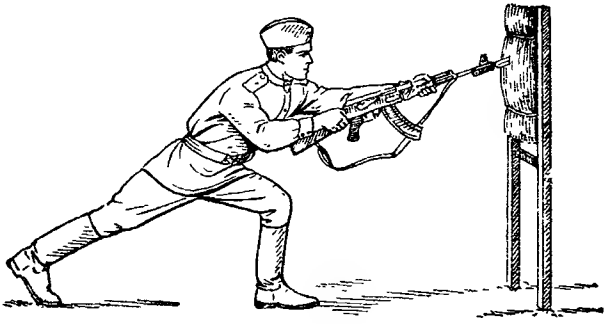


Рис. 70. Укол

198. Удар прикладом (магазином) (рис. 71). Удар наносится острым углом приклада в голову или в лицо противника. Удар выполняется быстрым движением правой руки снизу вверх налево, а левой — на себя с одновременным поворотом корпуса влево. В момент

Рис. 71. Удар прикладом

удара правая нога выставляется на линию левой или несколько впереди нее.

Удар магазином наносится в лицо противника резким движением обеих рук с одновременным выпрямлением ног.

Рис. 72. Изготовка к бою с малой лопатой

199. Действия тренировочной палкой при обучении удару прикладом (магазином). Стать к обучаемому вполоборота левым боком, держа палку в правой руке под плечом шаром вперед. После удара опустить палку шаром вниз и пропустить обучаемого вперед.

200. Для ударов малой лопатой принимается изготовка к бою (рис. 72). Удары лопатой наносятся справа, слева и сверху по голове, шее и по рукам.

УДАРЫ НОЖОМ, РУКОЙ, НОГОЙ

201. Удары ножом наносятся с коротким замахом сверху, сбоку, снизу в шею, в верхнюю часть туловища, в живот, в область поясницы.

202. Удары рукой наносятся:

— кулаком — основанием сжатых в кулак пальцев — прямо, сбоку или снизу (рис. 73) в нижнюю челюсть, в живот;

— мышечной частью кулака — сверху по носу и по ключице;

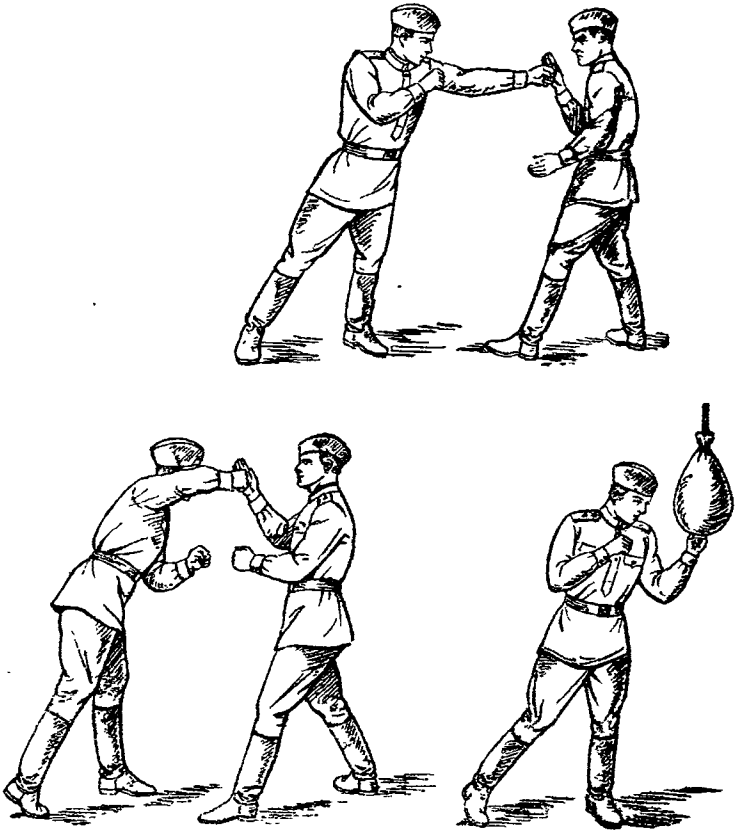


Рис. 73. Удары кулаком

— основанием ладони — в нижнюю челюсть и по носу;
— ребром ладони — по шее;
— локтем — по лицу противника;
— предплечьем прямой руки — в живот,

промежность и по локтевому суставу выпрямленной руки противника.

Увеличение силы ударов достигается энергичным движением ног и корпуса.

Рис. 74. Удар ногой в промежность

203. Удары ногой наносятся носком, стопой, каблуком — в голень, в колено, в промежность (рис. 74), в живот; коленом — в промежность и лицо (наклонившегося противника). Лежащему противнику наносятся удары носком или каблуком — в живот, в поясницу, в лицо.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ И УДУШАЮЩИЕ ЗАХВАТЫ

204. Рычаг руки наружу (рис. 75). Захватить кисть правой руки противника двумя руками так, чтобы большие пальцы находились на тыльной стороне ладони у основания среднего и безымянного пальцев. Резким движением вверх, а затем влево вниз согнуть кисть и, выкручивая захваченную руку наружу, повалить противника на землю.

205. Рычаг руки внутрь (рис. 76). Захватить правую руку противника двумя руками за кисть сверху и, поворачиваясь направо, потянуть ее на себя. Резко повернув захвачен-

ную руку внутрь, подвести ее под свое левое плечо. Одновременно левую ногу поставить снаружи правой ноги противника, а правую отставить назад. Нажимая своим плечом на плечо захваченной руки противника и подни-

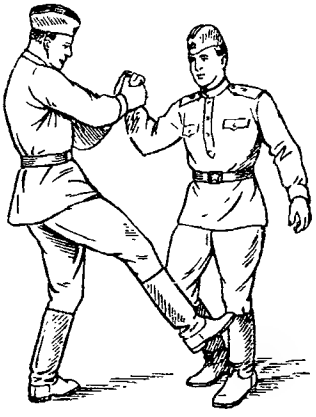


Рис. 75. Рычаг руки наружу

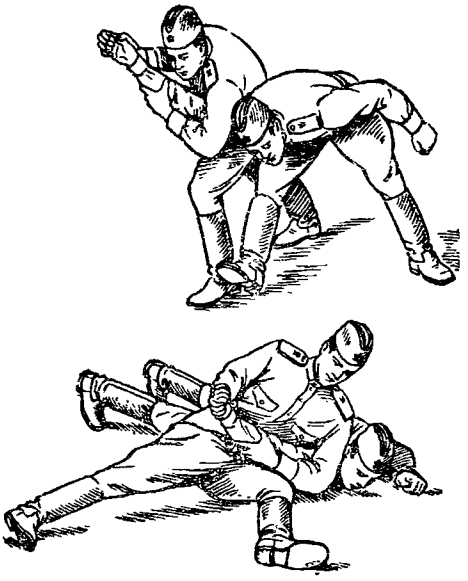


Рис. 76. Рычаг руки внутрь

мая ее вверх, свалить противника на землю и удержать его или связать.

206. Узел руки наверху (рис. 77). Захватить правой рукой запястье правой руки противника сверху и потянуть ее к себе. Вслед за этим резко ударить предплечьем левой руки сверху в локтевой сгиб и поднять захваченную руку противника вверх. Пропустить

кисть своей левой руки под предплечье своей правой и захватить руки в замок. Нажимая на согнутую руку противника, повернуться к нему правым боком и опрокинуть его назад.

Рис. 77. Узел руки наверху

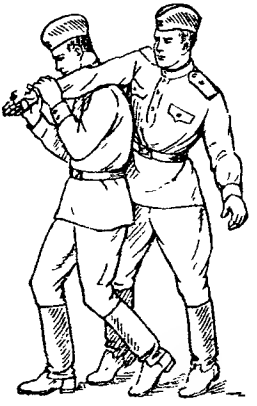


Рис. 78. Рычаг локтя на плече

207. Рычаг локтя на плече (рис. 78). Захватить двумя руками запястье правой руки противника сверху. Резко поднять ее вправо вверх и, повернувшись направо кругом, положить руку противника локтевым суставом на свое левое плечо; затем, нажимая на нее вниз, провести болевой прием.

208. Загиб руки за спину (рис. 79). При нападении на противника сзади подскочить к нему, захватить запястье его правой руки своей правой рукой. Сильно потянув захваченную руку назад, одновременно толкнуть ее ладонью левой руки сзади в область локтевого сустава; поворачивая этими движениями

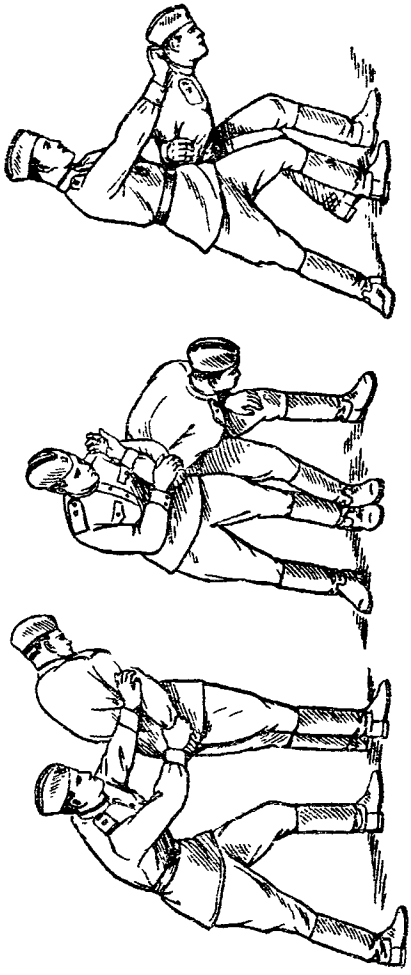


Рис. 79. Загиб руки за спину

руку противника внутрь и сгибая ее в локтевом суставе, загнуть руку за спину. Поставить левую ногу снаружи правой ноги противника, захватить его правой рукой за волосы или воротник и заставить лечь или следовать в нужном направлении.

При нападении на противника спереди подбить предплечьем левой руки от себя кисть правой руки противника; вслед за этим правой рукой захватить за одежду противника у локтя снаружи, рванув к себе, повернуть его руку внутрь и согнуть ее в локтевом суставе. Продолжая нажимать левой рукой на предплечье противника от себя, а правой рукой за локтевой сгиб к себе, заложить предплечье захваченной руки противника в локтевой сгиб своей левой руки. В дальнейшем действовать так же, как при нападении сзади.

209. Удушающий захват. Если противник находится в положении стоя, то, подкравшись к нему сзади, нанести удар стопой в подколенный сгиб и, быстро отогнув его голову одной рукой назад, наложить другую руку предплечьем на горло. Соединив руки, надавить предплечьем на горло, повернуться к противнику боком, оторвать его от земли и продолжать удушение (рис. 80).

Если противник находится в положении лежа, то, подкравшись к нему, броситься на него и сесть верхом на поясницу, поставив левую ногу на колено, а правую — ступней на землю впереди себя. Вслед за этим немедленно отогнуть правой рукой голову противника

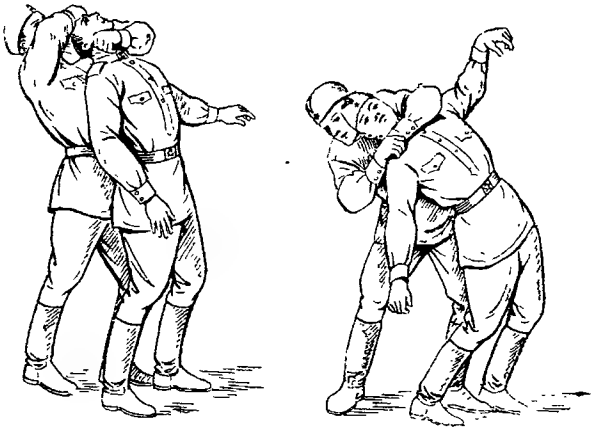


Рис. 80. Удушающий захват в положении стоя

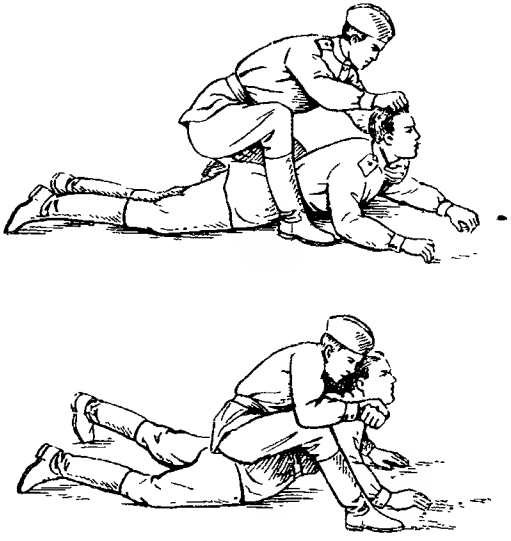


Рис. 81. Удушающий захват в положении лежа

назад и наложить предплечье левой руки на горло. Соединив руки и упираясь правой ногой в землю, проводить удушение противника, отгибая его голову и корпус назад (рис. 81).

При сопротивлении противника перекатиться вместе с ним на спину и, обхватив его ногами на уровне пояса, соединить ноги вместе и, выпрямляясь, продолжать удушение противника ногами и руками.

БРОСКИ И БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ ЛЕЖА

210. Бросок с захватом ног сзади. Подкравшись сзади к стоящему противнику, захватить руками его ноги ниже колен и, рванув их на себя, толкнуть плечом вперед под ягодицы и бросить противника на землю.

211. Задняя подножка (рис. 82). Если у противника выставлена вперед левая нога, следует быстро захватить левой рукой за одежду на левом плече противника, а правой — у левого локтя и осадить его на левую ногу. Одновременно с этим сделать шаг правой ногой вперед вправо, перенеся на нее вес тела. Вслед за этим занести левую ногу вперед и поставить под левую ногу противника. Затем резким движением рук и корпуса вправо вниз бросить противника на землю.

Этот прием можно проводить, подбивая подколенный сгиб выставленной ноги противника с броском его на землю.

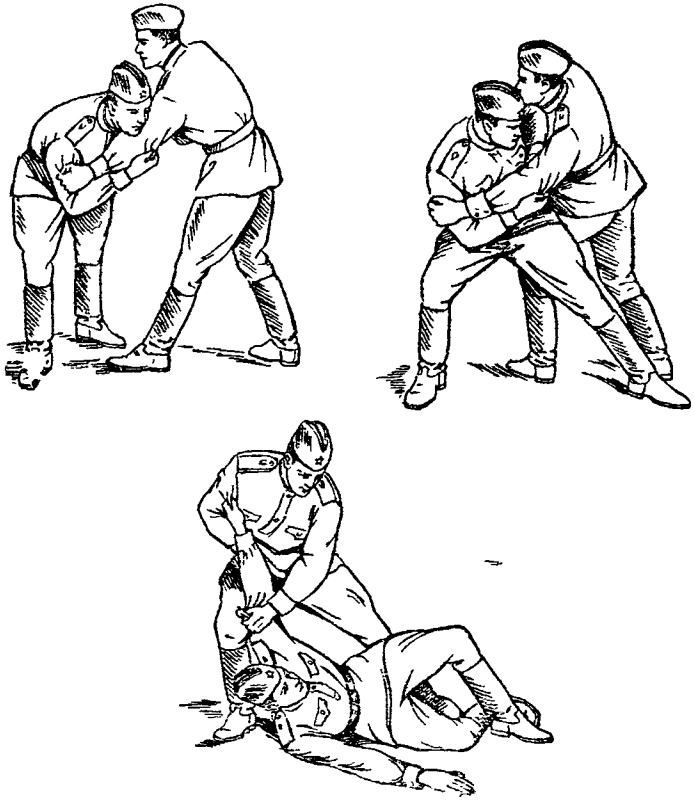


Рис. 82. Задняя подножка

212. Бросок через спину (рис. 83). Если у противника выставлена вперед правая нога, захватить его левой рукой за одежду у правого локтя, а правой — снизу у подмышки и, поворачиваясь спиной к противнику, положить его руку на свое правое плечо. Наклоняясь вперед и подбивая ягодицами противника вверх, бросить его через себя на землю.

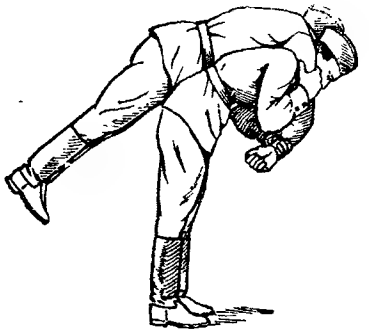


Рис. 83. Бросок через спину

При падении вместе с противником провести болевой прием. Для этого правой рукой захватить голову противника и прижать его к земле. Левой рукой захватить кисть правой руки противника и положить его правый локоть на свое правое бедро, перегибая захваченную руку против естественного сгиба. Если противник стремится согнуть правую руку, следует надавить вперед и вниз правую кисть противника и положить на нее голень своей правой ноги. Сгибая правую ногу и подавая вперед бедро, произвести выкручивание руки противника.

213. Подхват (рис. 84). Захватить левой рукой правую руку противника у локтя, а правой рукой — за пояс со стороны спины или за голову. Быстро повернуться налево кругом на носке правой ноги так, чтобы стать спиной к противнику и приставить левую ногу к пра-

вой. Перенести вес тела на левую ногу; подбивая внутренней частью правой голени ноги противника снаружи, потянуть его руками влево вниз и бросить на землю.

Рис. 84. Подхват

214. Бросок через голову (рис. 85). Захватить противника за одежду у локтей и сделать левой ногой шаг вперед, поставив ее на линию ступней противника между его ног; рванув противника на себя, сесть на землю возможно ближе к своей левой пятке и упереться стопой сильно согнутой правой ноги в живот противника. Сделать кувырок назад через правое плечо и в момент касания земли ло-

Рис. 85. Бросок через голову

патками сильно толкнуть противника стопой правой ноги вверх и назад за свою голову. Сделав полный перекат назад, не отпуская противника, сесть ему на грудь и нанести удар по лицу.

Приемы самозащиты

ОТБИВЫ, ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКОЙ И НОГОЙ

215. Отбивы стволом автомата (рис. 86) выполняются ударом конца ствола автомата по оружию противника вправо, влево или вниз направо. Вслед за отбивом наносится

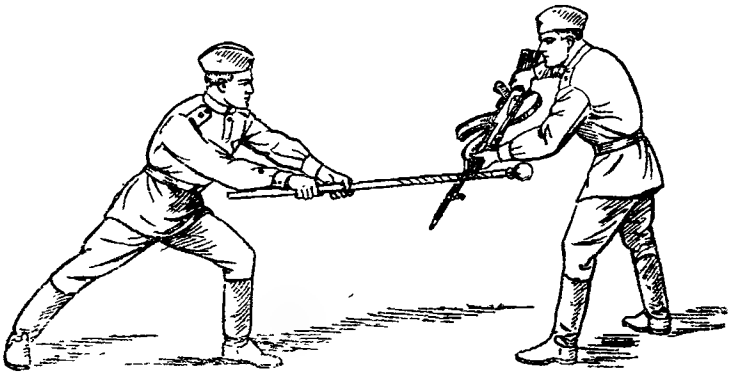


Рис. 86. Отбивы стволом автомата

укол, тычок стволом или удар прикладом (магазином).

216. Отбивы малой лопатой производятся вправо, влево и вниз направо ребром лопаты. Вслед за отбивом противнику наносится удар лопатой (рис. 87).

217. Защита от ударов рукой выполняется отведением (отбивом) удара в сторону, под-

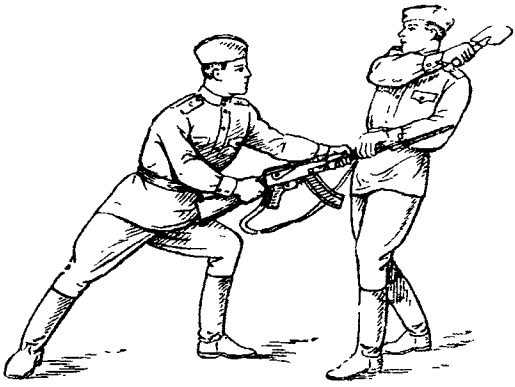


Рис. 87. Нанесение удара малой лопатой вслед за отбивом

ставкой под удар ладони, предплечья или плеча, нырком под удар (рис. 88) или отходом назад. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой.

218. Защита от ударов ногой выполняется уходом в сторону или блокированием удара подставкой рук или захватом бьющей ноги.

Рис. 88. Нырок под удар при защите от ударов рукой

При защите уходом в сторону быстро повернуться к противнику боком, подхватить его ногу снизу и, поднимая ее вверх, опрокинуть противника на землю (рис. 89).

Рис. 89. Подхват бьющей ноги при защите от ударов ногой

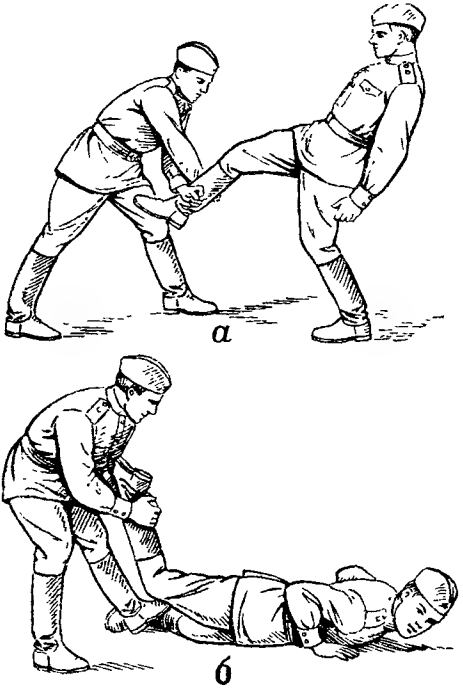


Рис. 90. Защита от ударов ногой:
а — подставка рук для защиты от удара; *б* — опрокидывание нападающего на землю

При защите подставкой рук встретить голень ноги противника предплечьями скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху и наоборот). Вслед за этим схватить его правой рукой за пятку и, рванув на себя, перевести его стопу в локтевой сгиб своей левой руки. Нажимая руками на коленный сгиб вниз, а плечом на стопу противника, бросить его на землю (рис. 90).

После защиты нанести противнику удар рукой или ногой.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

219. Освобождение от захватов рук. Для освобождения от захватов кистей сделать резкий рывок руками в сторону больших пальцев противника.

Для освобождения от захвата одной руки ухватиться свободной рукой за кулак захваченной руки и с силой рвануть в сторону больших пальцев рук противника.

Для освобождения от захватов рукавов обвести свои руки вокруг рук противника, закручивая одежду вокруг пальцев, и с силой рвануть в стороны.

220. Освобождение от захватов за горло спереди. Для освобождения от захватов за горло спереди или за одежду на груди соединить вместе сжатые кулаки обеих рук и, разведя локти в стороны, нанести резкий удар между рук противника снизу вверх. Оторвав руки противника от шеи, нанести удар в лицо.

221. Освобождение от захватов за горло сзади. Для освобождения от захвата за горло сзади захватить левой рукой за кисть, а правой рукой за локтевой сгиб правой руки противника; быстро присесть и, поворачиваясь влево вниз, освободиться от удушающего захвата. Одновременно с этим сделать загиб руки противника за спину.

222. Освобождение от захватов корпуса. Для освобождения от захватов корпуса спереди ударить коленом в промежность или носком в голень. Одновременно нажать ладонями в подбородок противника или большими пальцами в глазные впадины.

Для освобождения от захвата корпуса спереди вместе с руками вслед за ударом в промежность или в голень резко присесть, разводя руки в стороны, и провести бросок с захватом ног спереди.

Для освобождения от захватов корпуса сзади нажать кулаком на тыльную часть запястья одной из рук противника. Как только он разожмет пальцы, захватить его кисть обеими руками и, поворачивая ее внутрь, сделать загиб руки за спину.

Для освобождения от захвата корпуса сзади вместе с руками ударить каблуком по голени или подъему стопы противника. Резко приседая, развести руки в стороны (рис. 91), затем, захватив руку противника, перевести ее на плечо и бросить противника через спину.

223. Освобождение от захватов ног. Для

освобождения от захватов применяется захват руками за шею с удушение против-

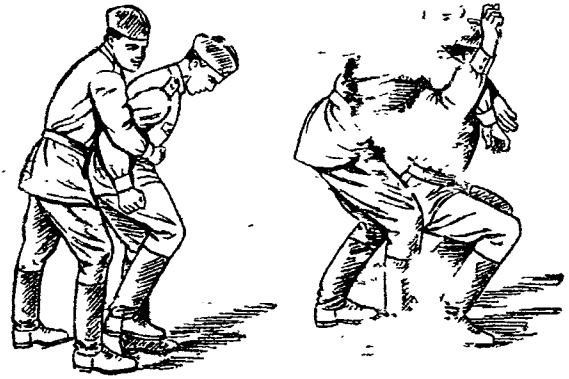


Рис. 91. Освобождение захвата корпуса сзади вместе с руками

Рис. 92. Освобождение от захвата ног удушением нападающего

Рис. 93. Освобождение от захвата ног ударом нападающего

ника (рис. 92), а также удар ногой в лицо с одновременным поворотом назад и падением на согнутые руки (рис. 93).

ПРИЕМЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ

224. Обезоруживание противника, вооруженного автоматом. Если противник направил оружие для выстрела в упор или для укола, надо быстро шагнуть (уйти) в сторону, одновременно отвести рукой его оружие и захватить за ствол.

При уходе вправо отвести и захватить оружие противника левой рукой; прыжком поставить левую ногу возле левой ноги противника и нанести удар правой рукой наотмашь по лицу (ребром ладони — по горлу) и одновременным подбивом правой ногой под коленный сгиб ноги противника сбить его на землю; затем ударить ногой и обезоружить (рис. 94).

При уходе влево отвести и захватить оружие противника правой рукой за ствол; подскочить к нему, захватить левой рукой ствольную коробку или рукоятку автомата; рванув оружие на себя, нанести удар головой в лицо или ногой в голень; бросить противника на землю задней подножкой и обезоружить (рис. 95).

225. Обезоруживание противника, нападающего с ножом, производится следующими способами.

Первый способ (рис. 96). При нанесении противником удара ножом сверху встретить предплечьем левой руки его руку на замахе с одновременным подскоком или шагом левой ногой; захватив левой рукой запястье

или предплечье противника, а правой рукой за одежду снизу у локтя, нанести удар про-

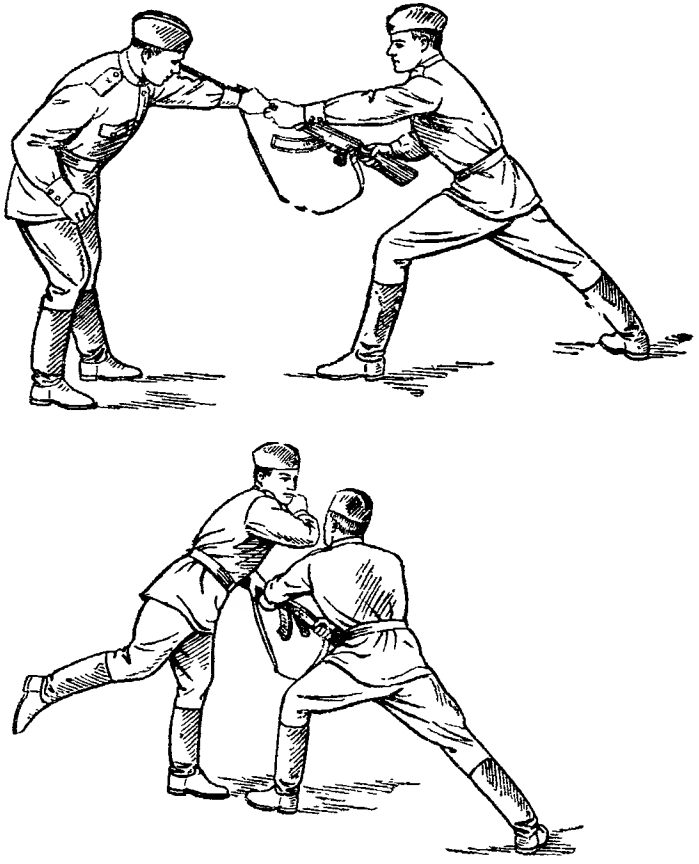


Рис. 94. Обезоруживание противника, вооруженного автоматом, при уходе вправо

тивнику ногой в промежность или в колено; сильно рвануть противника правой рукой на себя, а левой — от себя, выкручивая его руку;

нажимая предплечьем левой руки на нож, бросить противника на землю, применяя подножку, и обезоружить его или, захватив пра-

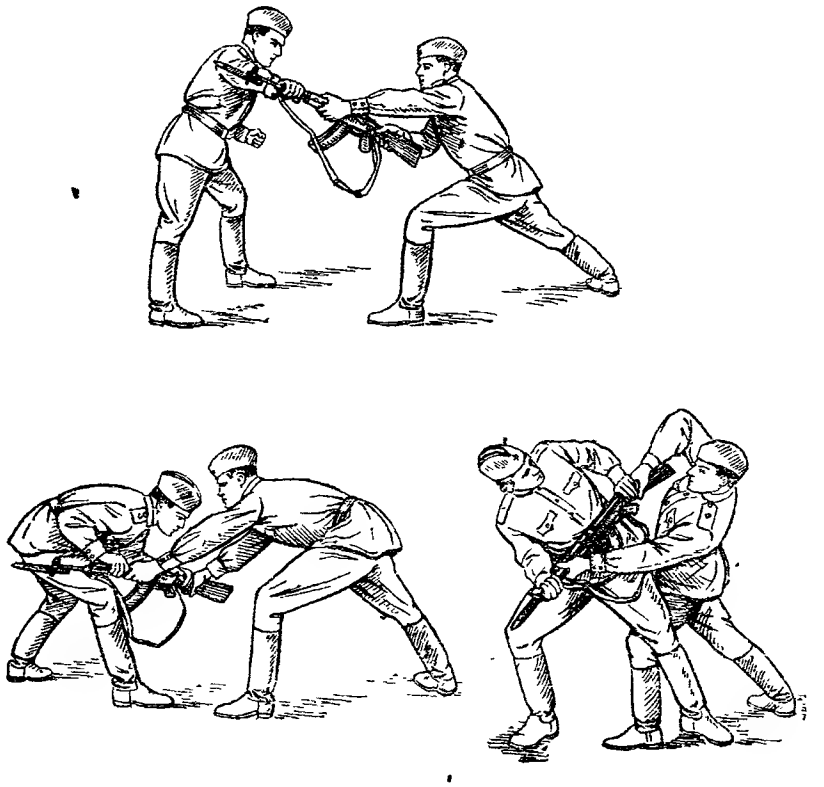


Рис. 95. Обезоруживание противника, вооруженного автоматом, при уходе влево

вой рукой за кисть вооруженной руки противника сверху, провести рычаг руки внутрь.

Второй способ. При нанесении противником удара ножом наотмашь слева сле-

дует с поворотом направо встретить вооруженную руку противника предплечьями обеих рук, поставив их вертикально; захватив руку противника сверху, провести рычаг руки внутрь или, нажимая левой рукой на локте-

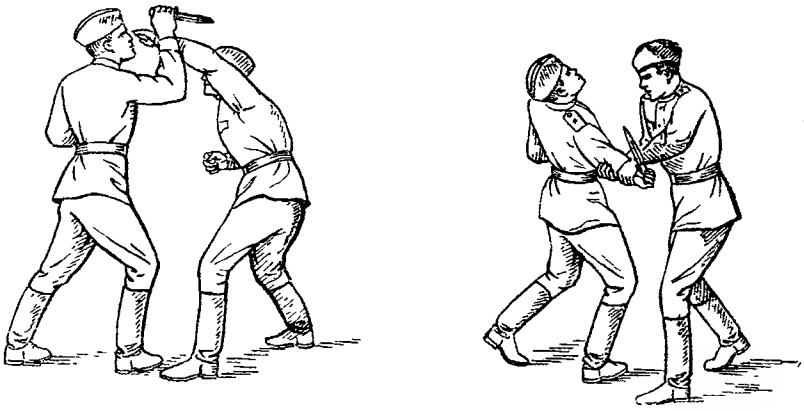


Рис. 96. Обезоруживание противника, нападающего с ножом,— первый способ

вой сгиб руки противника сверху, а правой рукой от себя, применить узел руки наверху с одновременным ударом коленом в промежность.

Третий способ (рис. 97). При нанесении противником удара ножом снизу встретить предплечьем левой руки его руку и нанести удар ногой в промежность; захватить своей правой рукой одежду у локтя вооруженной руки противника сверху и, рванув к себе, провести загиб руки за спину.

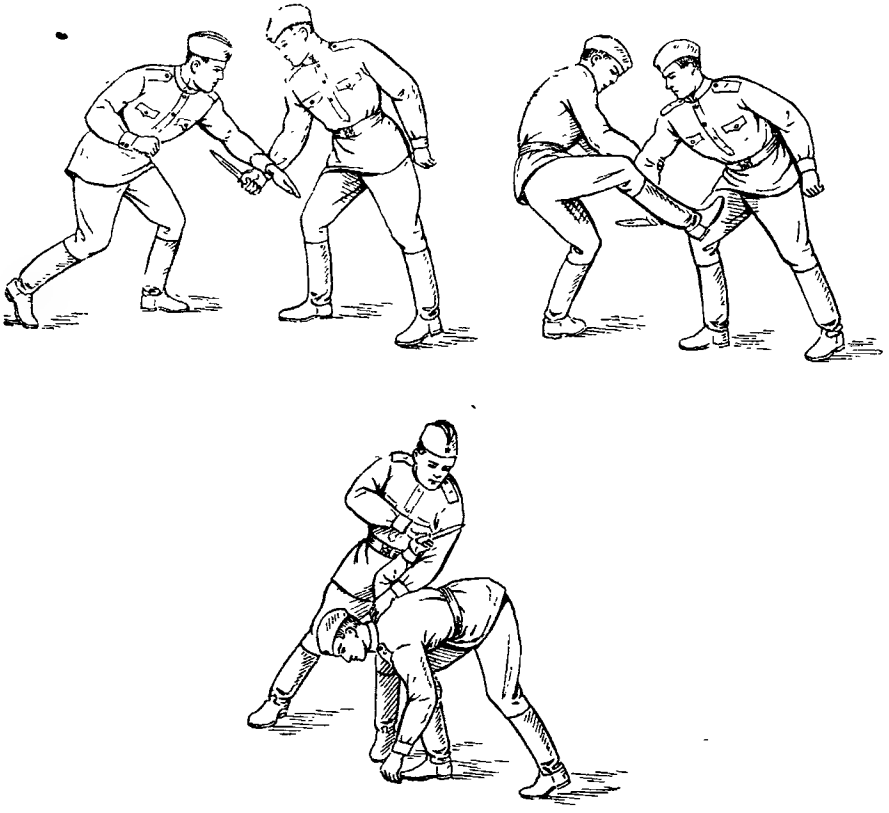


Рис. 97. Обезоруживание противника, нападающего с ножом,— третий способ

226. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом. При угрозе пистолетом в упор спереди сделать шаг левой ногой влево, одновременно развернуть корпус вправо, схватить левой рукой руку противника и отвести ее вправо. Захватить правой рукой кисть вооруженной руки противника снизу и

рывком обеих рук влево вверх провести рычаг руки наружу, нанося удар ногой в голень, колено или в промежность. Нажимая на пистолет от себя, в сторону большого пальца противника, обезоружить его, применив в случае необходимости бросок подножкой (рис. 98).

Если противник угрожает пистолетом сзади, быстро повернуться направо кругом, отводя предплечьем правой руки его руку вправо. Вслед за этим захватить правой рукой за кисть вооруженной руки противника, а предплечьем левой нажать на локтевой сгиб и обезоружить противника, применив узел руки наверху и удар ногой в промежность, или, захватив двумя руками кисть вооруженной руки противника сверху, провести рычаг руки внутрь (рис. 99).

Если противник пытается достать пистолет из кармана брюк или кобуры, подскочить к нему и быстро просунуть свою левую руку между его рукой и телом, а правую наложить сверху. Соединив свои руки в замок и нажимая на предплечье противника в сторону назад, загнуть его руку за спину и обезоружить (рис. 100).

227. Связывание противника (рис. 101). Для связывания противника необходимо вначале сделать загиб руки за спину или рычаг внутрь. Нажимая на руку противника, заставить его лечь. Не отпуская руки, подвести свое правое колено под локоть противника и сесть на него верхом; продолжая нажимать

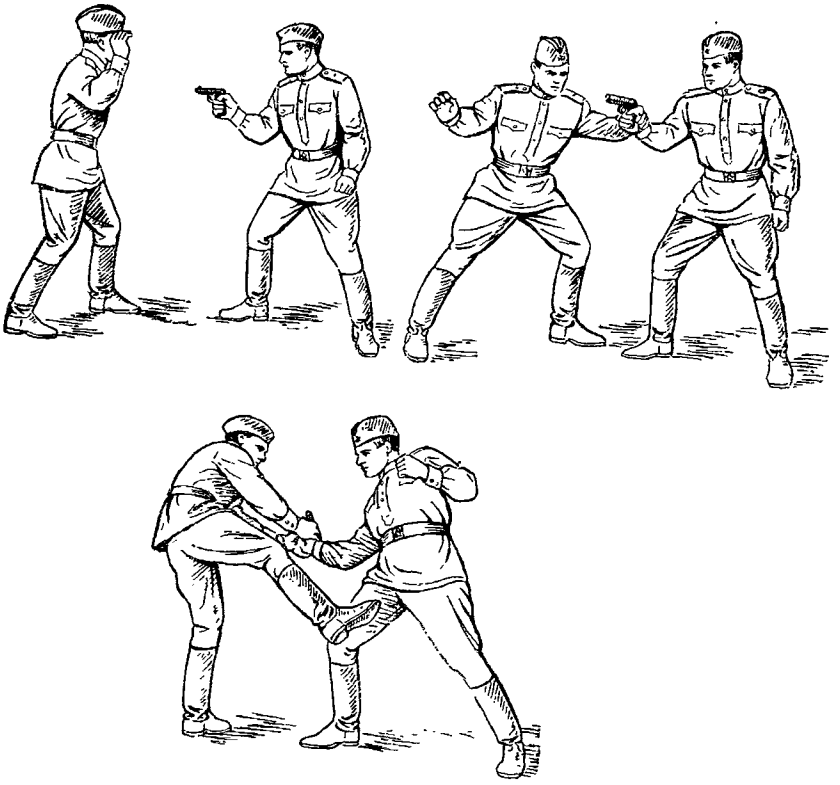


Рис. 98. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом спереди

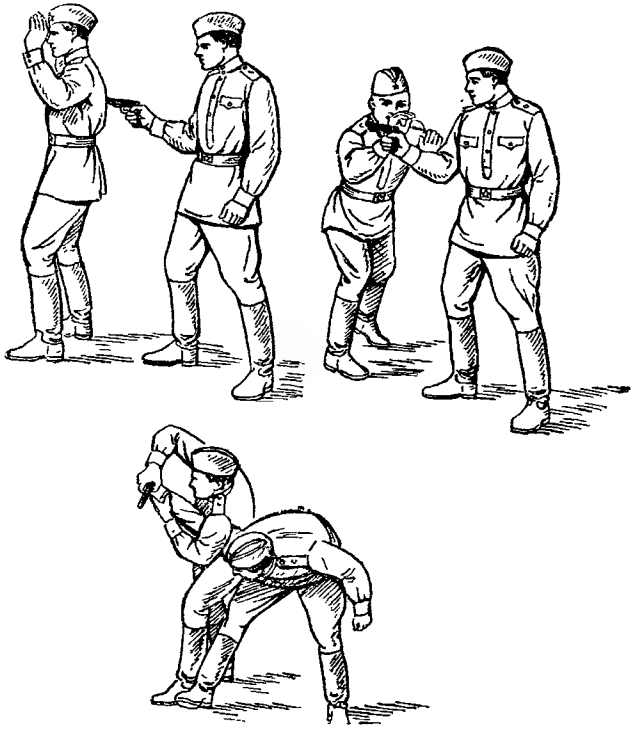


Рис. 99. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом сзади

Рис. 100. Обезоруживание противника при его попытке достать пистолет из кармана брюк или кобуры

на руку и причиняя противнику боль, заставить его дать левую руку; схватить ее за запястье, загнуть за спину и плотно прижать предплечья загнутых рук своими бедрами.

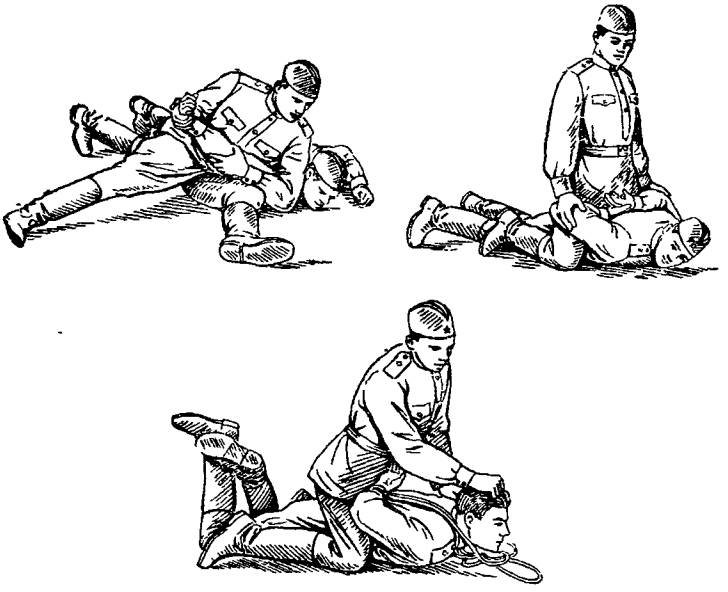


Рис. 101. Связывание противника

Достав веревку, надеть ее петлей на запястье левой руки противника, перекинуть через его правое плечо под грудь, пропустить в локтевой сгиб левой руки и связать запястья обеих рук. В случае необходимости привязать ноги.

ГЛАВА 14

УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЗАДАЧИ

228. На занятиях по ускоренному передвижению и легкой атлетике решаются следующие задачи:

— обучение технике ходьбы и бега на ровной и пересеченной местности, прыжков и метания, а также слаженности в действиях подразделения при ускоренном передвижении;

— развитие выносливости, быстроты и ловкости.

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

229. Занятия по ускоренному передвижению проводятся на пересеченной местности, а по легкой атлетике — на стадионе или ровной площадке по следующему плану:

— **подготовительная часть** — ходьба, медленный бег, вольные упражнения;

— **основная часть** — обучение бегу, прыжкам, метанию и тренировка в ускоренном передвижении;

— **заключительная часть** — ходьба, медленный бег, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

230. Подготовительная и заключительная части занятия, бег и ускоренное передвижение проводятся в составе взвода (роты).

Обучение прыжкам и метанию проводится по отделениям со сменой мест занятий через равные промежутки времени.

При обучении скоростному бегу упражнения выполняются в шеренгах по 3—5 человек, а бегу на средние, длинные дистанции и кроссу — в колонне по одному.

231. Подготовка личного состава к ускоренному передвижению (марш-броску) на дистанцию до 10 *км* проводится последовательным выполнением вариантов чередования ходьбы и бега (табл. 2).

232. Подготовка к марш-броску на 4 *км* проводится по 1—3-му вариантам таблицы, к марш-броску на 6 *км* — по 1—5-му вариантам, а на 10 *км* — по всем вариантам таблицы. Каждый из вариантов может повторяться два — три раза в зависимости от втянутости личного состава в ходьбу и бег. Занятия в повседневной форме одежды без оружия и снаряжения чередуются с занятиями с оружием и снаряжением.

233. При обучении прыжкам приземление производится в специальные ямы с песком или смесью песка и опилок. Перед занятиями песок взрыхляется.

Таблица 2

Примерная таблица подготовки к ускоренному передвижению на дистанцию до 10 *км*

Варианты	Ходьба и бег							Всего		Общее время и дистанция
	ходьба	бег	ходьба	бег	ходьба	бег	ходьба	ходьбы	бега	
1-й	2 / 200	3 / 600	3 / 300	3 / 600	3 / 300	3 / 600	2 / 200	10 / 1000	9 / 1800	19 / 2800
2-й	2 / 200	4 / 800	3 / 300	4 / 800	3 / 300	4 / 800	2 / 200	10 / 1000	12 / 2400	22 / 3400
3-й	2 / 200	5 / 1000	3 / 300	5 / 1000	3 / 300	5 / 1000	2 / 200	10 / 1000	15 / 3000	25 / 4000
4-й	2 / 200	6 / 1200	4 / 400	6 / 1200	4 / 400	6 / 1200	2 / 200	12 / 1200	18 / 3600	30 / 4800
5-й	2 / 200	8 / 1600	4 / 400	8 / 1600	4 / 400	8 / 1600	2 / 200	12 / 1200	24 / 4800	36 / 6000
6-й	2 / 200	10 / 2000	4 / 400	10 / 2000	4 / 400	10 / 2000	2 / 200	12 / 1200	30 / 6000	42 / 7200
7-й	2 / 200	12 / 2400	4 / 400	12 / 2400	4 / 400	12 / 2400	2 / 200	12 / 1200	36 / 7200	48 / 8400
8-й	2 / 200	14 / 2800	4 / 400	14 / 2800	4 / 400	14 / 2800	2 / 200	12 / 1200	42 / 8400	54 / 9600
9-й	2 / 200	17 / 3000	4 / 400	17 / 3000	4 / 400	16 / 2800	2 / 200	12 / 1200	50 / 8800	62 / 10000

Примечание. В числителе указано время в минутах, в знаменателе — дистанция в метрах.

При обучении прыжкам в высоту занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу фронтом к планке, а при прыжках в длину — вдоль дорожки разбега.

Очередному разрешается прыгать не раньше, чем совершивший прыжок выйдет из ямы.

234. При обучении толканию ядра занимающиеся располагаются в одну шеренгу с интервалами 3—5 *м*.

Толкание ядра производить только в одну сторону и поочередно.

Для показа техники выполнения упражнения обучаемые выстраиваются в одну — две шеренги справа от направления полета ядра; толкание и сбор снарядов производятся по командам.

СОДЕРЖАНИЕ УСКОРЕННОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Бег на короткие дистанции

235. Бег на 100, 200 и 400 *м* начинается с низкого старта или старта из положения лежа. Для низкого старта отрываются стартовые ямки (рис. 102) или устанавливаются специальные стартовые колодки.

Низкий старт принимается в следующем порядке (рис. 103).

По команде **«НА СТАРТ»** опереться руками о землю впереди стартовой линии, поставить одну (сильнейшую) ногу в переднюю ямку, другую — в заднюю. Опустив на землю коле-

но ноги, стоящей в задней ямке, и убрав руки за линию старта, поставить их выпрямленными и расставленными на ширине плеч вплотную у линии (рис. 103, *а*).

По команде **«ВНИМАНИЕ»** разгибанием ног оторвать колено от земли и, подавая туловище слегка вперед, поднять таз до уровня плеч или несколько выше. Смотреть на 1—2 *м* вперед (рис. 103, *б*).

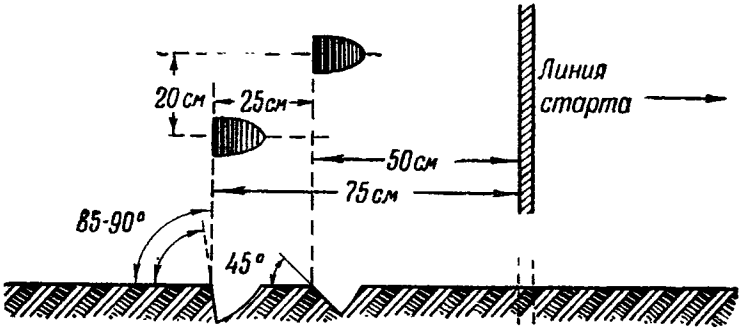


Рис. 102. Стартовые ямки

По команде **«МАРШ»** сильным толчком обеих ног и взмахом рук быстро начать бег; величина первого шага должна быть примерно 50—60 *см* (рис. 103, *в*, *г*). Первые 12—15 *м* бежать частыми шагами, сохраняя наклон туловища вперед (рис. 103, *д*, *е*). С увеличением скорости, постепенно уменьшая наклон туловища и увеличивая длину шага, перейти на маховый шаг. При беге маховым шагом туловище держать с небольшим наклоном вперед и слегка прогнутым в поясничной

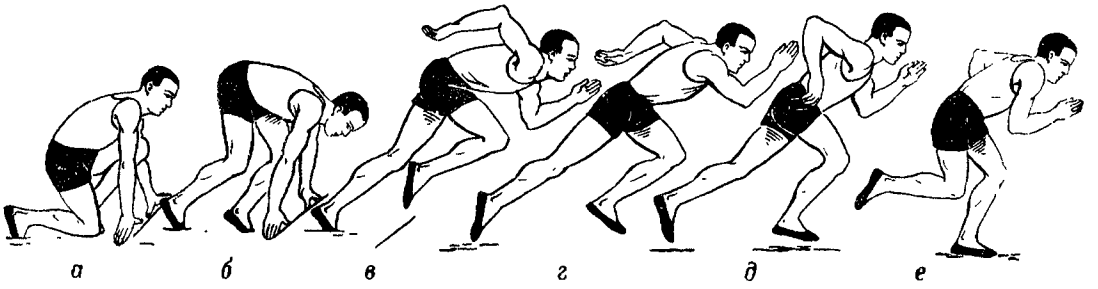


Рис. 103. Низкий старт.

а — положение по команде «НА СТАРТ»; *б* — положение по команде «ВНИМАНИЕ»; *в*, *г* — начало бега, *д*, *е* — техника бега на первом отрезке дистанции

части; ногу после отталкивания выносить вперед вверх согнутой в колене и мягко ставить ее на переднюю часть стопы с последующей опорой на всю стопу; руками, согнутыми в локтевых суставах, работать энергично, не вынося их вперед выше подбородка; бежать свободно, без лишнего напряжения мышц шеи, туловища и рук, выдерживая постоянными длину и частоту шага; во время бега делать короткие и неглубокие вдохи и выдохи. На последнем шаге перед линией финиша бег заканчивается броском на финишную ленточку грудью или плечом.

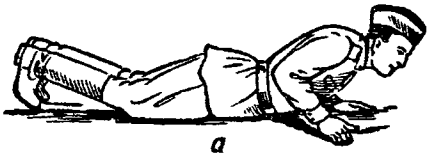
На повороте бежать как можно ближе к внутренней линии своей дорожки, энергичнее работать правой рукой и слегка наклониться всем телом влево.

Для начала бега из положения лежа (рис. 104) по команде **«НА СТАРТ»** лечь на грудь, руки, слегка согнутые, вытянуть вперед, ноги полностью выпрямить и развести в стороны. По команде **«ВНИМАНИЕ»** голову слегка приподнять и смотреть вперед, руки подтянуть до уровня груди, опираясь ладонями о грунт, ноги свести вместе, носками упереться в землю (рис. 104, *а*). По команде **«МАРШ»** движением спины и таза вверх с одновременным толчком руками и ногами поставить правую (левую) ногу вперед (рис. 104, *б*) и быстро начать бег, как с низкого старта.

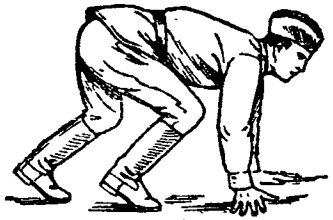
Последовательность обучения:

— изучение техники бега на прямой и на

повороте с повторным пробеганием по 40—60 *м* со средней скоростью и бег с постепенным наращиванием скорости до максимальной на дистанции до 60 *м*;



а



б

Рис. 104. Старт из положения лежа:
а — положение по команде «ВНИМАНИЕ»; *б* — начало бега

— изучение низкого старта, старта из положения лежа и стартового разбега с пробеганием до 30 *м*;

— бег с ускорением на 40—50 *м* и броском на финишную ленточку;

— пробегание отрезков по 40—60 *м* с низкого старта, со старта лежа и с ходу, повторные и контрольные пробежки по 150—400 *м*, а также эстафетный бег.

Бег на средние и длинные дистанции

236. Бег на средние (800—2000 *м*) и длинные (3000 *м* и более) дистанции начинается с высокого старта. Первые 10—15 *м* бежать короткими и частыми шагами, затем перейти на маховый шаг, который должен быть естественным по длине; дышать ритмично в темп

бега: на три — четыре шага делать глубокий вдох и на следующие три — четыре шага — полный выдох.

При совершении марш-броска с оружием и снаряжением туловище наклонять вперед больше обычного, ногу высоко не поднимать, ставить ее с пятки с последующим перекатом на всю ступню, шаг делать короче.

При беге в гору ногу ставить с носка, шаг делать меньшей длины, туловище наклонять вперед, руками работать энергично. На спусках ногу ставить с пятки с последующим перекатом на всю ступню, длину шага увеличивать, туловище отклонять назад, руками удерживать равновесие. По песку бежать небольшими шагами, ногу ставить на всю ступню и полностью не выпрямлять. На участках, покрытых водой, бежать, высоко поднимая колени.

Последовательность обучения:

— изучение техники бега на дистанции с неоднократным пробеганием 60—80 *м* со средней скоростью и 60 *м* с постепенным наращиванием скорости до максимальной;

— изучение техники бега с высокого старта с пробеганием 30—50 *м*;

— совершенствование в беге на различные дистанции.

237. Для более быстрого освоения техники бега и развития у военнослужащих физических качеств в процессе обучения применяются специальные беговые упражнения: бег небольшими шагами (30—40 *см*), с высоким

подниманием колен, семенящий бег, бег с забрасыванием голеней назад и с прыжками с ноги на ногу.

Прыжки в длину с разбегу

238. Прыжки в длину выполняются с разбегу в 18—19 беговых шагов (33—35 обыч-

Рис. 105. Прыжок в длину «скорчившись»

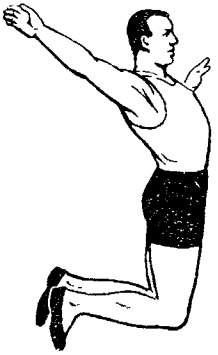


Рис. 106. Прыжок в длину «прогнувшись»

ных шагов). Разбег производится с постепенным наращиванием скорости до максимальной. Толчок делается вперед вверх быстрым выпрямлением толчковой ноги с одновременным взмахом вперед вверх согнутой маховой ногой и руками.

После толчка соединить толчковую ногу с маховой, подтянуть обе ноги коленями к груди (рис. 105) или опустить маховую ногу вниз к толчковой и, сгибая в коленях, отвести бедра назад, прогибаясь в пояснице

(рис. 106). В конце полета, энергично выбрасывая ноги вперед, а руки вниз и назад, подготовиться к приземлению; в момент приземления резко выбросить руки вперед (рис. 107).

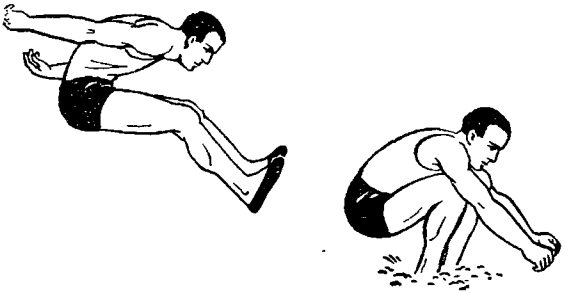


Рис. 107. Приземление после прыжка

Последовательность обучения:

— прыжки с небольшого разбега в положении «шага» (согнутая в колене маховая нога находится впереди, полусогнутая толчковая — сзади);

— прыжки «скорчившись» или «прогнувшись» с небольшого разбега;

— прыжки избранным способом с полного разбега.

Прыжок в высоту с разбегу

239. Прыжок в высоту выполняется с разбегу длиной 12—16 *м* (7—11 беговых шагов) под углом к планке 35—65°, а толчок — на расстоянии двух — трех ступней от линии планки (рис. 108).

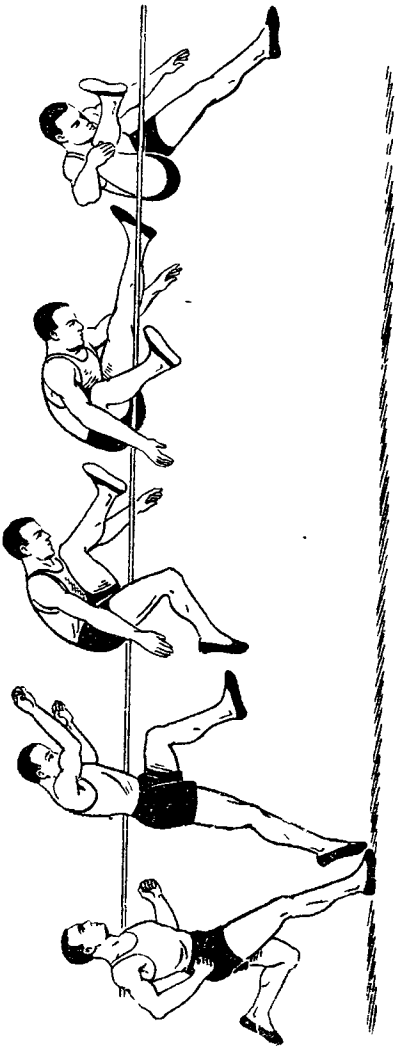


Рис. 108. Прыжок в высоту с разбегу

При толчке левой (правой) ногой разбег производится с правой (левой) стороны с постепенным ускорением. Последние три шага сделать более энергично. На последнем шаге для выполнения толчка почти прямую толчковую ногу выставить вперед на пятку, а руки отвести назад. Быстро выпрямляя толчковую ногу с одновременным подниманием плеч, взмахом рук и маховой ногой совершить взлет. В этот момент маховую ногу поднять вверх над планкой, а толчковую оставить свободно опущенной внизу. Затем энергичным движением опустить маховую ногу вниз за планку, а толчковую поднять и также перенести через планку. Туловище над планкой наклонить вперед, а руки опустить вниз; приземлиться на маховую ногу.

Последовательность обучения:

— определение толчковой ноги в прыжках с прямого разбега;

— изучение перешагивания через планку в прыжках с 3—6 шагов с бокового разбега;

— прыжки с полного разбега.

Толкание ядра

240. Толкание ядра весом 7 *кг* 257 *г* производится из круга диаметром 2 *м* 13,5 *см* в сектор 65°. Для толкания стать внутри круга у заднего его края, левым боком или спиной в направлении толкания, ноги слегка расста-

вить. Взять ядро в правую руку и держать его у шеи над ключицей. Ядро должно лежать на основании слегка разведенных пальцев (рис. 109).

Перед толканием ядра выполняется скачок (рис. 110). Для начала скачка согнуть правую ногу и слегка наклонить к ней туло-

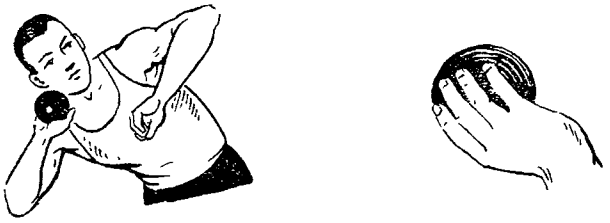


Рис. 109. Положение ядра в руке

вище. Левую ногу поставить на носок, а левую руку свободно удерживать на уровне груди. Тяжесть тела перенести на правую ногу. Из этого положения сделать резкий взмах левой ногой в направлении толкания и, быстро разгибая правую ногу, сделать скачок к центру круга и занять такое же положение, как и перед началом скачка. Не задерживаясь в этом положении, быстро выпрямить правую ногу и туловище; перенося тяжесть тела вперед на выпрямляющуюся левую ногу, повернуться лицом и грудью в сторону сектора и быстро толкнуть ядро под углом 40°. Для сохранения равновесия сменить положение ног.

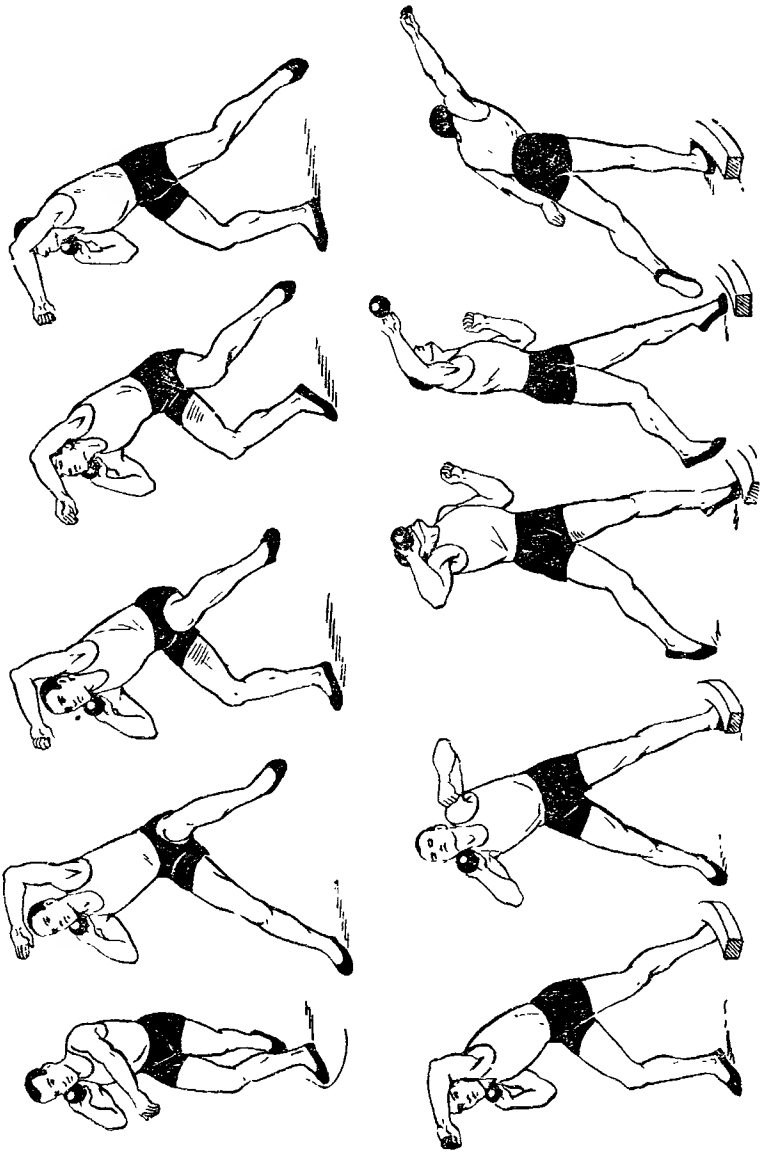


Рис. 110. Техника толкания ядра

Последовательность обучения:

— изучение правильного держания и толкания ядра рукой из положения стоя лицом в направлении толкания;

— изучение толкания ядра с места;

— изучение скачка без ядра и с ядром;

— толкание ядра на дальность.

ГЛАВА 15

ПЛАВАНИЕ

ЗАДАЧИ

241. На занятиях по плаванию решаются следующие задачи:

— обучение военнослужащих спортивному и военно-прикладному плаванию, прыжкам в воду и плаванию под водой в легководолазном снаряжении;

— развитие выносливости, скорости, смелости и решительности;

— закаливание военнослужащих.

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

242. Занятия по плаванию проводятся на водных станциях, в бассейнах или на специально оборудованном участке водоема по следующему плану:

подготовительная часть (на суше) — расчет занимающихся, общеразвивающие упражнения, упражнения для освоения техники спортивного и военно-прикладного плавания и прыжков в воду;

основная часть (в воде) — обучение плаванию, прыжкам в воду, нырянию, стартам, поворотам, оказанию помощи товарищу, пла-

ванию в обмундировании с оружием, плаванию под водой и тренировка в плавании на выносливость и скорость;

заключительная часть (на суше) — проверка личного состава и подведение итогов занятия.

243. На первом занятии по плаванию командиры проверяют подчиненных в умении плавать и делят личный состав подразделения на две группы:

— первая группа — умеющие плавать;

— вторая группа — не умеющие плавать (не проплывающие 50 *м*).

244. Военнослужащие первой группы распределяются по дорожкам бассейна (водной станции) в зависимости от степени подготовленности в плавании. Военнослужащие второй группы занимаются на крайней к борту (берегу) дорожке.

245. Умеющие плавать входят в воду прыжком со стартовой тумбы и проплывают в медленном темпе 50—100 *м* с целью разминки. Затем с ними изучается способ плавания брасс, а пловцы, овладевшие этим способом, совершенствуются в плавании на выносливость и скорость или привлекаются для оказания помощи командиру в проведении занятия и к несению спасательной службы на воде.

Не умеющие плавать входят в воду по лестнице или прыжком вниз ногами с борта бассейна, после чего с ними проводится изучение способа плавания брасс.

246. При изучении техники плавания занимающиеся плавают по дорожкам друг за другом на дистанции 5—7 *м*, держась правой стороны. После того как военнослужащие научатся плавать брассом до 100 *м*, в занятия включаются упражнения для развития выносливости и скорости плавания. Выносливость развивается при плавании на дистанции до 500 *м*; при этом расстояния проплывов в занятиях и скорость плавания увеличиваются постепенно. Скорость вырабатывается путем многократного проплывания в быстром темпе коротких дистанций (25—100 *м*). Количество повторений и темп плавания устанавливаются командиром.

247. При обучении повороту занимающиеся находятся в воде в 3—4 *м* от поворотного щита. По команде обучаемые поочередно вначале с места, а затем с подплывания к стенке бассейна выполняют поворот. Совершенствование в выполнении поворота осуществляется во время плавания на выносливость и скорость.

248. Обучение нырянию в длину в бассейне проводится со стартового прыжка. Направление движения определяется пловцом по темной линии на дне бассейна. При обучении нырянию в открытом водоеме на глубине 1—1,5 *м* натягивается тонкая веревка, выкрашенная в белый цвет; ныряние выполняется со страховочным концом, укрепленным на теле пловца.

Обучение нырянию в глубину проводится

с помощью шеста или каната с поплавком. Глубина погружения увеличивается постепенно до 5 *м*.

249. Разучивание прыжков в воду проводится вначале с борта бассейна, для чего подразделение выстраивается вдоль него в одну шеренгу и размыкается на 1—2 шага. Прыжки выполняются по команде одновременно всей группой или справа (слева) по одному. После освоения прыжка с борта бассейна начинается совершенствование его с 3 и 5-*м* вышек.

250. Занятия по плаванию в одежде с оружием проводятся после овладения занимающимися основами техники плавания способом брасс. Вначале изучаются способы плавания с использованием поплавков, изготовленных из предметов обмундирования и снаряжения, а затем — с помощью подручных средств.

Обучение раздеванию в воде производится у стенки бассейна. Снятые предметы снаряжения складываются на борт бассейна (плотик).

251. Плавание в легководолазном снаряжении проводится после того, как занимающиеся научатся плавать и нырять в комплекте № 1 (маска, ласты и дыхательная трубка), сдадут зачеты по использованию легководолазного снаряжения и по технике безопасности подводных погружений. Для изучения техники плавания под водой занимающиеся разбиваются попарно. В каждой паре один выполняет роль пловца, другой — обеспечивающего. Пе-

ред каждым спуском обучаемым напоминается порядок выполнения упражнений. Изучение способов плавания в комплекте № 2 (дыхательный аппарат, ласты, маска) производится вначале на мелком месте, а по мере овладения военнослужащими техническими приемами и способами самостраховки глубина погружения увеличивается.

252. При проведении занятий командир обязан принимать следующие меры безопасности:

— проверять число занимающихся до входа в воду, в воде и после выхода из воды;

— прекращать занятие в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ);

— назначать во время занятий вне водной станции для наблюдения за обучаемыми двух — трех отличных пловцов и выделять им лодку со спасательными средствами;

— не допускать наличия на плоту, мостиках и поворотных щитах поломанных досок и торчащих гвоздей;

— проводить обучение стартовому прыжку при глубине не менее 1,2 *м* под стартовым плотом, а прыжкам в воду с 5-*м* вышки — при глубине не менее 4 *м*; не разрешать прыжки с борта бассейна при глубине водоема менее 1,5 *м*;

— запрещать ныряние и прыжки в воду военнослужащим, перенесшим воспалительные заболевания среднего и внутреннего уха, а к плаванию допускать их только в том случае,

если слуховой проход заложен ватой, густо смазанной вазелином; систематически напоминать военнослужащим о способах выравнивания давления на уши при погружении в глубину;

— запрещать во время прыжков в воду плавание около вышки; разрешать очередному прыгать не ранее, чем предыдущий обучаемый отплывет от места входа в воду на расстояние не менее 5 *м*;

— проводить учебно-тренировочные спуски под воду в комплекте № 2 в присутствии врача только в водоемах, тщательно обследованных и очищенных от посторонних предметов и с обязательным креплением сигнального конца к туловищу обучаемого; проверять перед началом спуска водолазное снаряжение; назначать для страховки пловца, одетого в водолазное снаряжение (без грузов и без включения в аппарат).

С командирами, проводящими занятия по плаванию, периодически организуются инструкторско-методические занятия по овладению способами спасения утопающего. Занятия проводятся при участии врача.

СОДЕРЖАНИЕ ПЛАВАНИЯ

Плавание брассом

253. Для плавания брассом (рис. 111) принимается следующее исходное положение: тело находится в воде на груди почти гори-

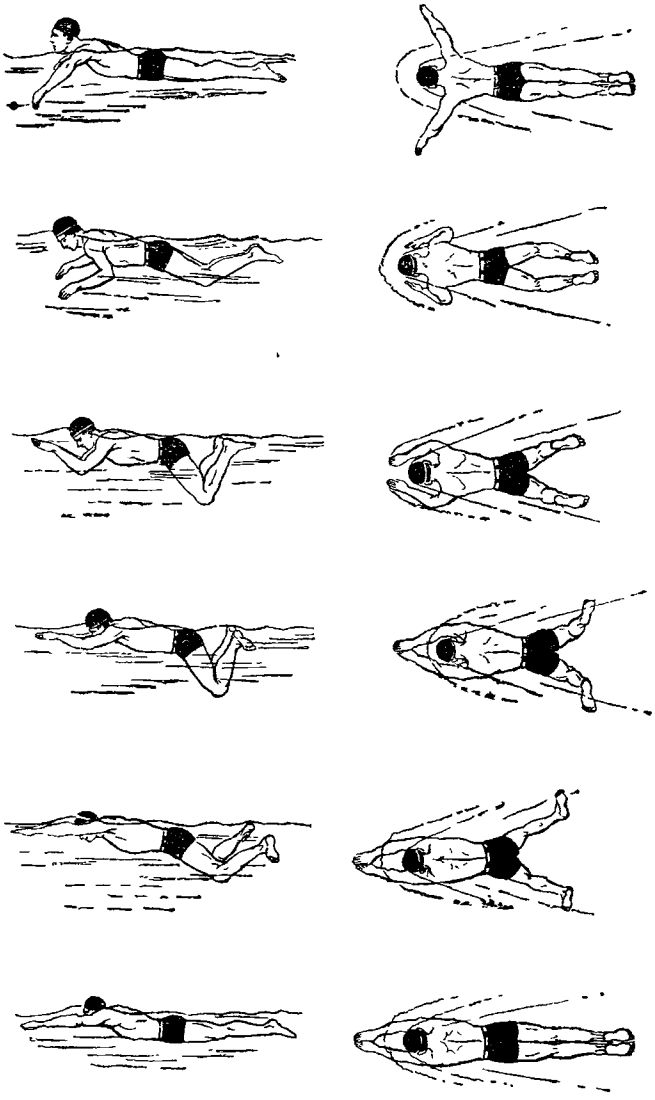


Рис. 111. Техника плавания брассом

зонтально, руки вытянуты вперед, кисти рук обращены ладонями вниз. Из исходного положения кисти рук поворачиваются ладонями наружу, затем обе руки одновременно начинают гребок в стороны и немного вниз до линии плеч. С началом движения рук голова приподнимается и производится вдох через рот. В конце гребка руки сгибаются в локтевых суставах и без задержки выводятся вперед в исходное положение. В это время лицо погружается в воду и производится выдох через рот и нос.

Одновременно с движением рук вперед ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, затем стопы и голени разводятся в стороны. Гребок ногами выполняется за счет ускоренного разгибания их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. При гребке голени и стопы движутся в стороны назад по дугам до смыкания. После гребка ногами пловец скользит вперед по инерции в вытянутом положении.

Плавание кролем

254. При плавании кролем (рис. 112) пловец продвигается вперед за счет поочередных гребков руками и быстро следующих друг за другом движений ног вниз и вверх. Амплитуда движений ног 30—40 *см*. Движения рук взаимосвязаны: когда одна рука производит гребок, другая выполняет подготовительное движение — поднимается из воды и

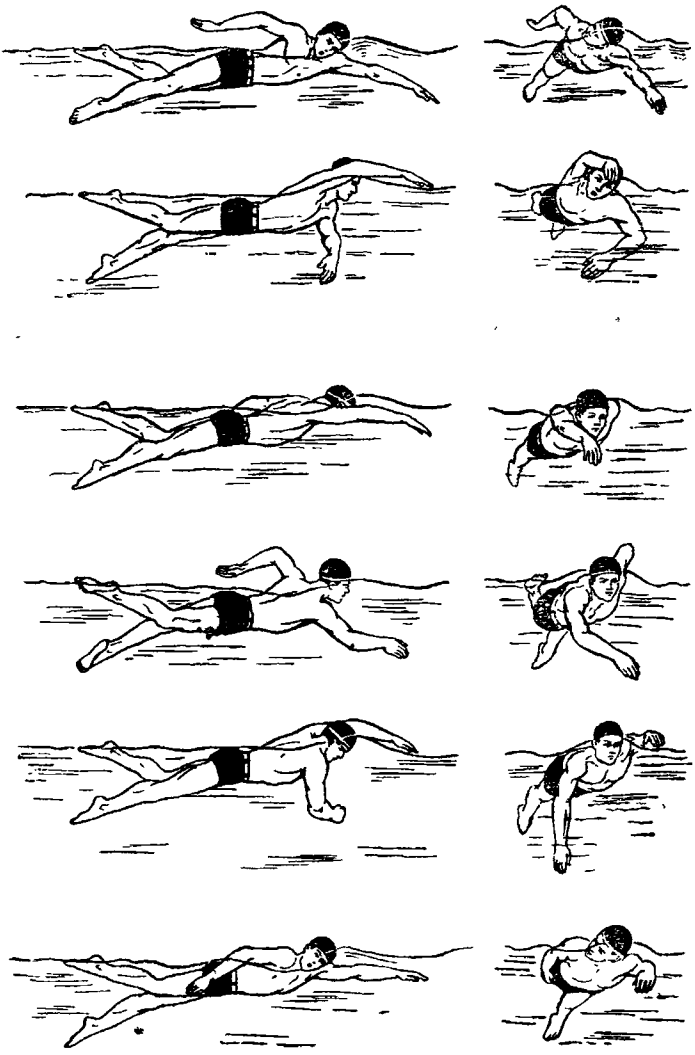


Рис. 112. Техника плавания кролем

проносится над водой. На два гребка руками делаются четыре — шесть ударов ногами, один вдох и один выдох. Вдох производится через рот в конце гребка правой или левой рукой, выдох — через рот и нос в воду.

Плавание на спине

255. При плавании на спине (рис. 113) тело пловца лежит на воде горизонтально. Ноги перемещаются в вертикальной плоскости попеременно вниз и вверх, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Движения рук взаимосвязаны: в то время как правая рука проносится по воздуху, левая совершает гребок. На один гребок рукой выполняются три удара ногами. Вдох производится через рот, в то время как рука (правая или левая) проносится по воздуху, а выдох — при выполнении гребка этой же рукой.

Старты и повороты

256. При плавании брассом и кролем старт выполняется со стартовой тумбы, а при плавании на спине — из воды. По команде или свистку занимающиеся становятся на стартовые тумбы (при плавании на спине входят в воду). При старте с тумбы (рис. 114) по команде **«НА СТАРТ»** ступни ног поставить на ширину 15—20 *см*, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях,

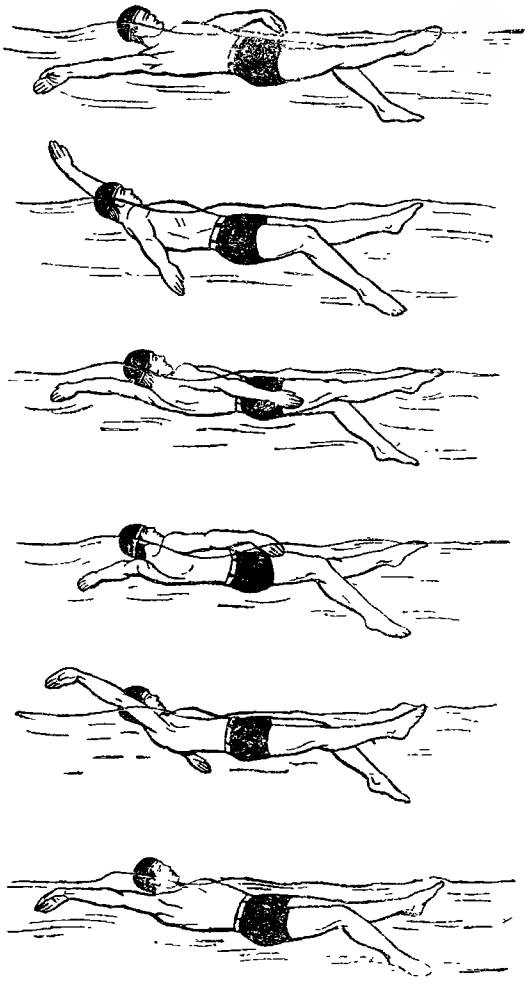


Рис. 113. Техника плавания на спине

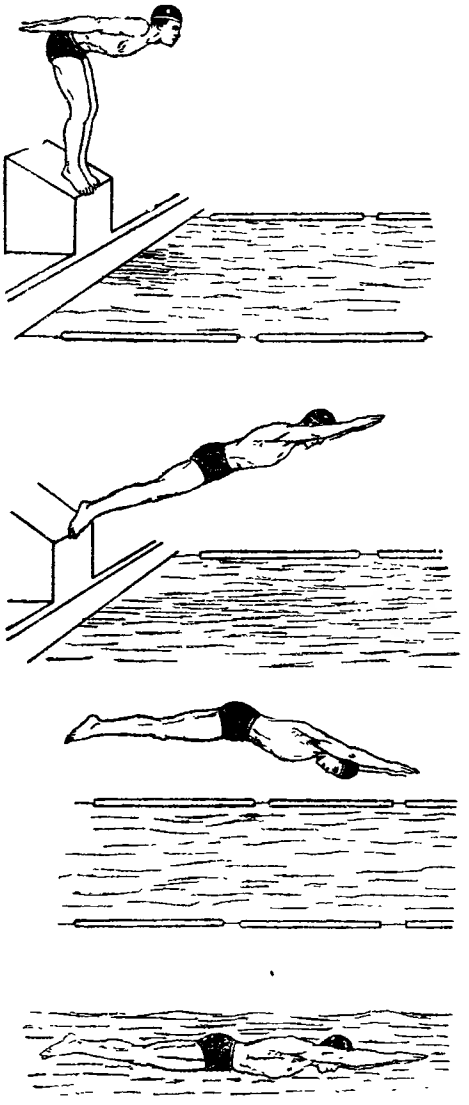


Рис. 114. Старт со стартовой тумбы

туловище наклонить вперед, а руки отвести назад. По команде **«МАРШ»** сделать взмах руками и толчок ногами от тумбы вперед

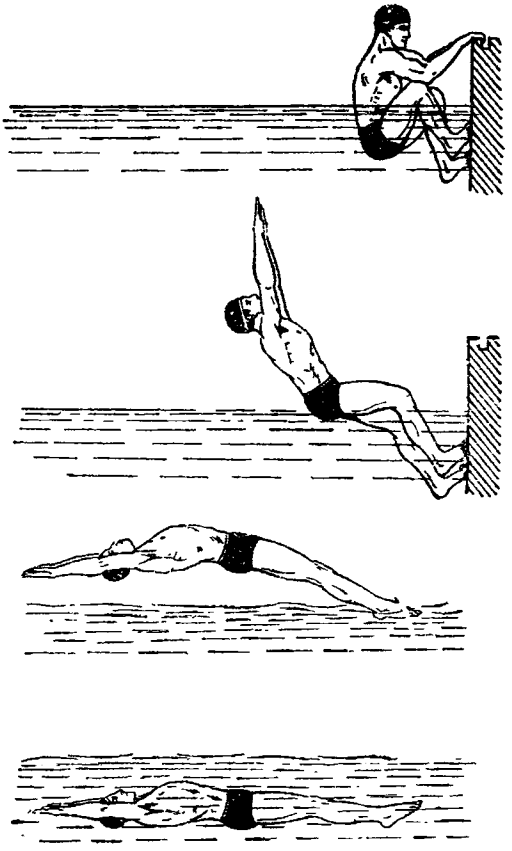


Рис. 115. Старт из воды

вверх, выпрямить в полете тело, руки вытянуть вперед. При старте из воды (рис. 115) руками взяться за поручни, сгруппироваться и поставить ступни ног на стенку бассейна,

Толчок ногами делать от стенки бассейна, руки и туловище при этом выбросить вверх назад.

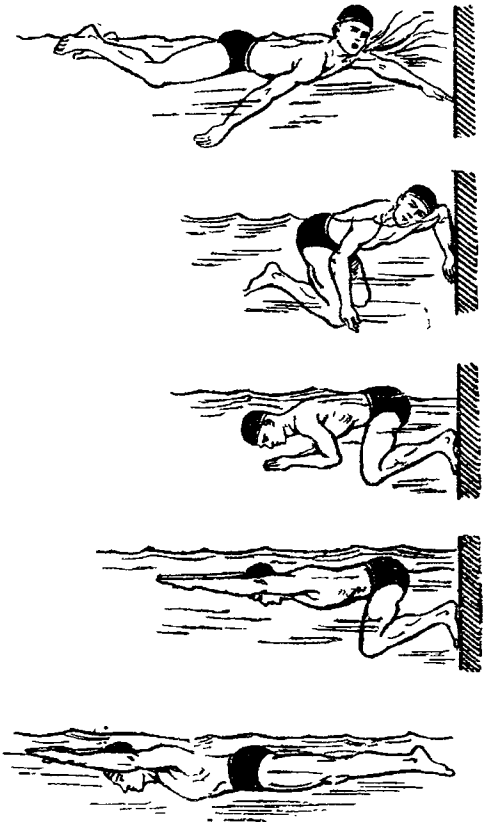


Рис. 116. Поворот при плавании брассом и кролем

257. При плавании брассом и кролем поворот (рис. 116) выполняется следующим образом: подплыв к стенке бассейна, коснуться ее рукой (при плавании брассом — двумя рука-

ми), сгруппироваться, произвести вдох, сделать поворот на 180°; ступнями ног опереться о стенку бассейна, руки вытянуть и соединить впереди головы, оттолкнуться от стенки ногами и скользить под поверхностью воды. С замедлением скольжения начать плавательные движения.

Последовательность обучения плаванию

258. При обучении любому способу плавания после ознакомления проводится разучивание движений ног, рук, дыхания и согласование движений.

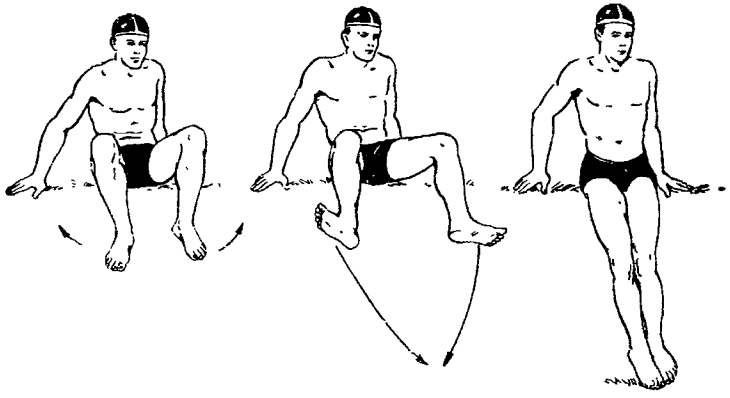


Рис. 117. Упражнение на суше для ног

При обучении плаванию брассом выполняются следующие упражнения.

На суше:

— движения ног в положении сидя на скамейке (полу) на три счета (рис. 117): на счет

«раз» — ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах и разводятся на ширину плеч; на счет «два» — стопы поднимаются и разводятся в стороны; на счет «три» — ноги производят гребок;

— движения рук разучиваются в положении стоя с наклоном туловища вперед на три

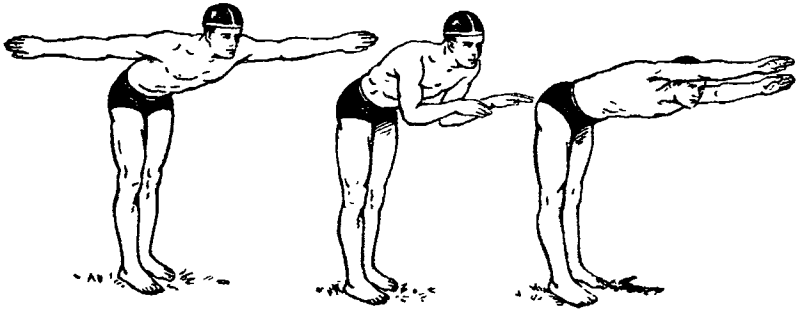


Рис. 118. Упражнение на суше для рук

счета (рис. 118): на счет «раз» — руки делают гребок (вдох); на счет «два» — руки сгибаются в локтевых суставах и соединяются вместе; на счет «три» — руки выпрямляются;

— согласование движений ног, рук и дыхания выполняется в положении стоя с наклоном туловища вперед на три счета: на счет «раз» — руки совершают гребок, производится вдох; на счет «два» — руки сгибаются, одна нога поднимается и подготавливается к гребку, начинается выдох; на счет «три» — руки выпрямляются, нога выполняет гребок, продолжается выдох.

В воде:

— многократное выполнение выдоха в воду;

— движения ногами лежа на груди, держась руками за поручни; то же, в положении на спине;

— плавание одними ногами с доской в руках до 300 *м*;

— плавание с помощью одних рук; то же, согласуя движение рук с дыханием;

— плавание на 25—100 *м* с согласованием движений рук, ног и дыхания;

— плавание до 400 *м* в медленном и среднем темпе;

— неоднократное проплывание на скорость по 25—100 *м* с отдыхом 2—3 *мин* после проплыва каждого отрезка.

На первых занятиях обучение плаванию проводится с использованием спасательных поясов и вещевых мешков.

НЫРЯНИЕ

259. Ныряние производится в длину и в глубину. Перед нарянием выполняются 5—7 глубоких вдохов и выдохов.

260. Ныряние в длину выполняется со стартовой тумбы или с поверхности воды. Старт при нырянии с тумбы выполняется так же, как при плавании. При нырянии с поверхности воды ныряющий погружается в воду вниз ногами на глубину до 1 *м*, затем принимает горизонтальное положение и плывет в нужном направлении. Глубина погружения и направ-

ление ныряния обеспечиваются положением головы и гребковыми движениями. Наиболее удобным способом для ныряния в длину является брасс на груди с движениями рук до линии плеч или бедер.

261. Ныряние в глубину выполняется вниз ногами и вниз головой. При нырянии вниз ногами (рис. 119) с поверхности воды пловец, выполняя гребки ногами, резко поднимает над водой туловище с поднятыми руками, выпрямляется и под тяжестью тела опускается вниз. При нырянии с поверхности воды вниз головой (рис. 120) ныряющий резко опускает голову вниз, поднимает над водой прямые ноги и погружается под воду. Для увеличения скорости и глубины погружения производятся гребковые движения ногами и руками.

Для подъема на поверхность нужно встать на дно, поднять руки над головой, сильно оттолкнуться от дна и всплыть на поверхность. Для ускорения всплытия необходимо делать гребковые движения руками и ногами. Если ныряющий не дошел до дна, он разводит руки и ноги в стороны, останавливает движение тела вниз, поворачивается головой кверху и всплывает на поверхность воды.

При нырянии в глубину по шесту (канату) необходимо взяться руками за шест и, перехватывая его руками, опуститься на дно. При подъеме на поверхность оттолкнуться ногами от дна и, поднимаясь вверх, подтягиваться руками по шесту.

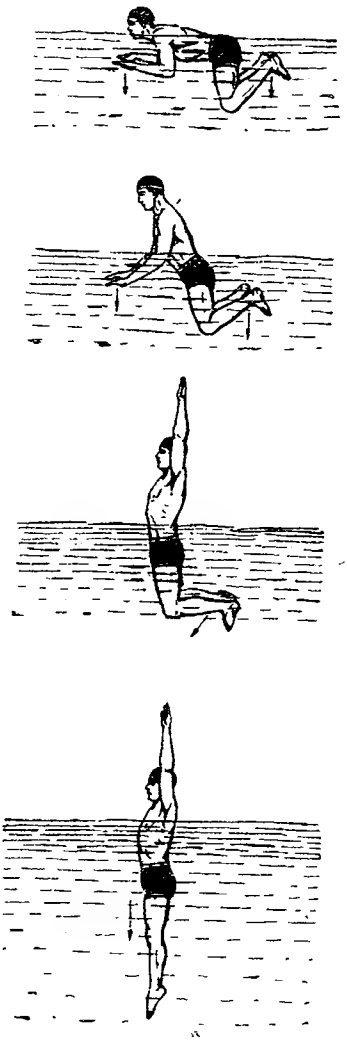


Рис. 119. Ныряние вниз ногами

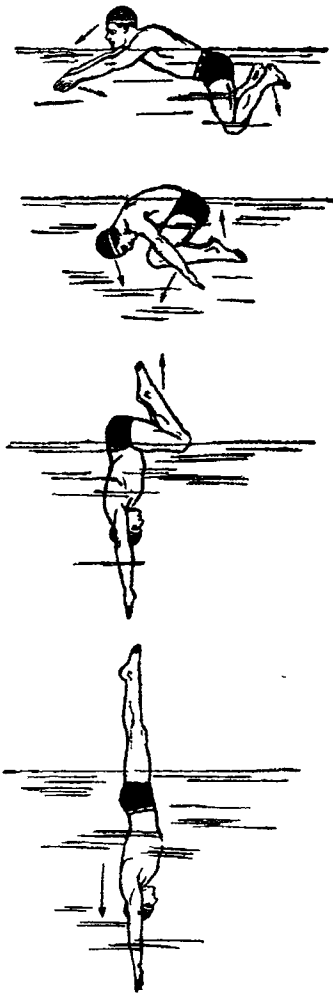


Рис. 120. Ныряние вниз головой

262. Обучение нырянию проводится одновременно с совершенствованием техники плавания. На учебных занятиях производится ныряние в длину от 10 до 25 *м* и в глубину от 1,5 до 5 *м*. На одном занятии выполняется не более 3—4 ныряний в длину и в глубину с перерывами между ними в 1—2 *мин*.

При обучении нырянию применяются следующие упражнения.

На суше:

— упражнение в задержке дыхания на вдохе до 50 *сек* и на выдохе до 20 *сек*, которые повторяются на занятии не более трех раз.

В воде:

— ныряние (плавание) по поверхности воды на 10—15 *м*;

— ныряние в длину на 10—25 *м*;

— погружение на глубину от 1,5 до 5 *м* по шесту (канату) с выравниванием давления на барабанные перепонки;

— ныряние в глубину от 1,5 до 5 *м* вниз ногами и вниз головой с доставанием предмета со дна.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОВАРИЩУ В ВОДЕ

263. Для оказания помощи утопающему или уставшему товарищу дежурные пловцы быстро подходят на лодке к утопающему и извлекают его из воды. При невозможности

подойти к утопающему на лодке ему бросают спасательный пояс, круг, нагрудник, конец веревки, жердь или доску.

При отсутствии спасательных принадлежностей помощь утопающему оказывается вплавь. Для этого спасающий, не доплывая 2—3 *м* до утопающего, делает вдох, погружается под воду, берет его за нижнюю часть туловища и поворачивает спиной к себе. Если утопающий погрузился на дно, спасающий ныряет, находит его, берет сзади под мышки, отталкивается ногами от дна и с помощью энергичных гребков ногами поднимается вместе с ним на поверхность. Если утопающий захватил спасающего, то необходимо сделать глубокий вдох и, погружаясь с ним под воду, освободиться от захвата одним из следующих способов:

— от захвата за обе руки сверху — сжать пальцы в кулаки и сделать руками рывок вверх, в стороны больших пальцев, а при захвате снизу — сделать рывок руками вниз в стороны;

— от захвата за туловище спереди — положить ладонь на лицо утопающего и резко оттолкнуть его от себя;

— от захвата за шею сзади (рис. 121) — одной рукой схватить за кисть руки утопающего, находящуюся выше, а другой — локоть этой же руки, затем, поднимая локоть вверх и опуская кисть вниз, выкручивая руку утопающего и поворачивая его спиной к себе, освободить голову.

264. После освобождения от захвата производится транспортировка утопавшего одним из следующих способов:

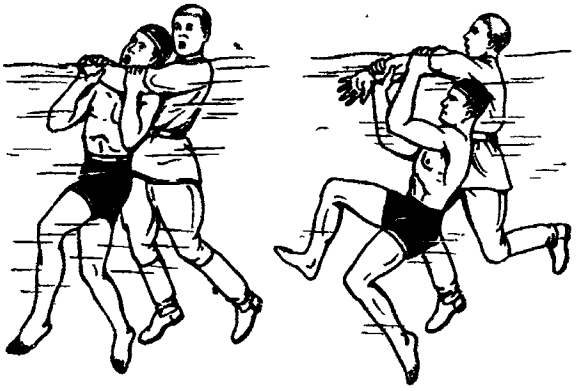


Рис. 121. Освобождение от захвата за шею сзади

первый способ (рис. 122): повернуть утопавшего на спину и захватить его за го-

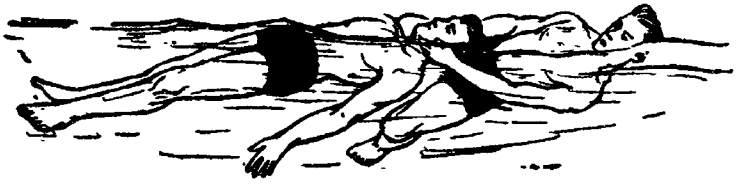


Рис. 122. Первый способ транспортировки утопающего

лову в области ушей или под мышки, плыть на спине, работая ногами любым способом;

второй способ (рис. 123): положить утопавшего на спину, пропустив свою руку снизу ему под мышку, захватить его за под-

бородок и плыть на боку, работая свободной рукой и ногами;

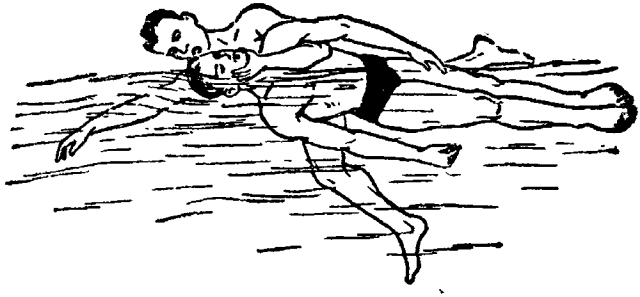


Рис. 123. Второй способ транспортировки утопающего

третий способ (рис. 124): положить утопавшего на спину, пропустить свою руку

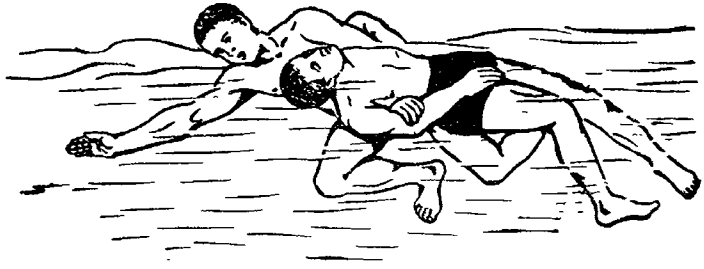


Рис. 124. Третий способ транспортировки утопающего

под его руки, захватить дальнюю руку выше локтя и плыть любым способом. При транспортировке рот утопавшего держать над водой.

265. После выноса пострадавшего на берег немедленно вызвать врача, а до его прибытия оказать пострадавшему первую помощь. Если утопавший не потерял сознания, его надо насухо вытереть, одеть и предоставить отдых; при потере сознания расстегнуть на нем одежду, очистить пальцем рот и нос от песка и

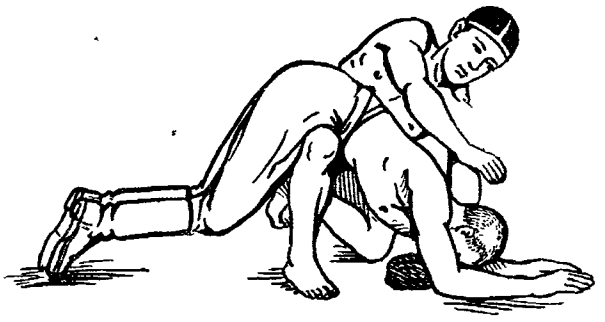


Рис. 125. Удаление воды из дыхательных путей и желудка

ила, а затем удалить воду из дыхательных путей и желудка (рис. 125), для чего положить утопавшего животом на свое колено и похлопать его несколько раз ладонью по спине.

После удаления воды начать искусственное дыхание одним из следующих способов:

первый способ: посадить пострадавшего на землю, запрокинуть его голову назад и производить вдувание воздуха из своего рта в нос пострадавшего или изо рта в рот до восстановления дыхания; при отсутствии сердечных сокращений одновременно с искусственным дыханием производить массаж груди в области сердца;

второй способ (рис. 126): положить пострадавшего на спину, под поясницу положить свернутую валиком одежду, раскрыть рот, вытянуть язык и привязать его бинтом или платком к подбородку; встать на колени

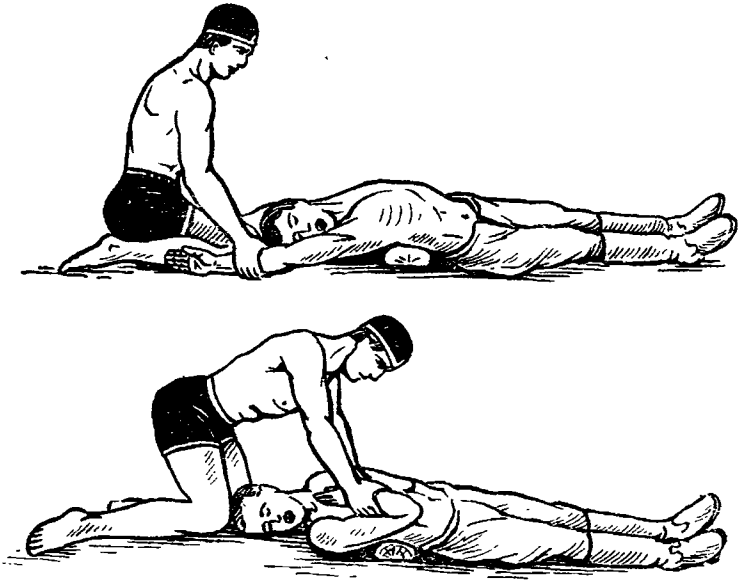


Рис. 126. Второй способ искусственного дыхания

у головы пострадавшего, взять его за предплечья и отвести руки за голову, обеспечивая вдох, затем перенести согнутые в локтях руки на грудь и нажать ими на нижние ребра, обеспечивая выдох.

третий способ (рис. 127): сесть на землю, расставив ноги, посадить пострадавшего между ног спиной к себе и обхватить его за туловище, пропустить руки под мышки уто-

павшего; сильно сжать руками нижнюю часть его груди (выдох) и тут же, прекратив нажим, развести руки, приподнимая предплечьями руки утопавшего до горизонтального положения (вдох). При всех способах искусственного дыхания движения повторять 12—14 раз в минуту.

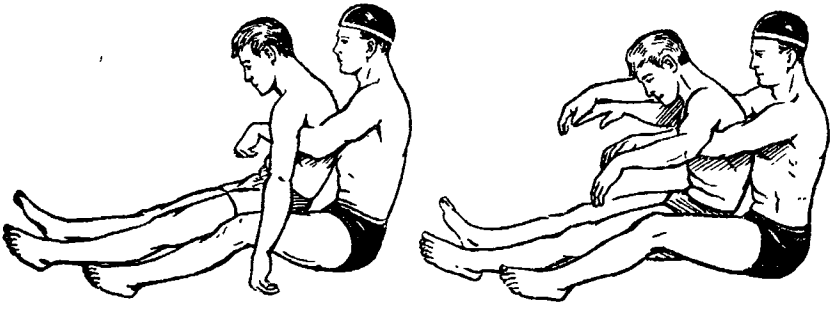


Рис. 127. Третий способ искусственного дыхания

Искусственное дыхание производится до тех пор, пока пострадавший не придет в сознание, и прекращается по указанию врача.

266. Обучение оказанию помощи утопающему производится на 2—3 учебных занятиях по плаванию. Занимающиеся разбиваются попарно и выполняют следующие упражнения.

На суше — для освоения техники оказания помощи утопавшему и способов искусственного дыхания.

В воде — для изучения техники подплывания к утопающему, освобождения от захватов, способов транспортировки на 10, 15 и 25 *м* и выноса пострадавшего на берег.

ПЛАВАНИЕ В ОБМУНДИРОВАНИИ С ОРУЖИЕМ

267. Плавание в обмундировании с оружием проводится с индивидуальными спасательными средствами (спасательными жилетами, нагрудниками, поясами), с поплавками из предметов обмундирования, снаряжения, подручного материала и без поддерживающих средств.

268. Подгонка обмундирования, снаряжения и оружия для плавания производится следующим образом: снять сапоги и уложить их голенищами за поясной ремень каблуками друг к другу или положить их в вещевой мешок, взять автомат за спину или на грудь.

269. При плавании со спасательным жилетом необходимо удерживать тело в горизонтальном положении, периодически перемещая жилет на поясницу.

270. При плавании с вещевым мешком его предварительно наполняют легкоплавающим материалом (сеном, соломой, травой); горловину закручивают и завязывают. После этого мешок берется за продольные лямки горловиной от себя, в лямки продеваются ноги, мешок приподнимается на поясницу и укрепляется поперечной лямкой выше головок сапог.

Плавание с вещевым мешком, укрепленным на пояснице, применяется для переправы солдат, не умеющих плавать. Для этого не умеющий плавать берется руками за мешок отлич-

ного пловца и буксируется им на противоположный берег.

271. Поплавки из плащ-палатки, накидки или защитных чулок изготавливаются следующим образом: в плащ-палатку (плащ-накидку) кладутся легкоплавающий подручный материал или предметы обмундирования и снаряжения (шинель, сапоги, противогаз); затем

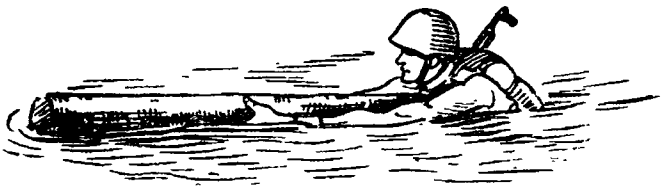


Рис. 128. Плавание с подручным предметом

она складывается в виде конверта и плотно сворачивается в валик-поплавок, который крепится на пояснице ремнем. С помощью поплавков переправляют ручной гранатомет, ручной пулемет и боеприпасы, которые прикрепляются к поплавку поясным ремнем или веревками. Переправа производится буксировкой за веревку или подталкиванием сзади.

272. При плавании с подручным предметом (рис. 128) нужно лечь на один из его концов, а ногами (руками) производить гребковые движения. Короткие поленья, доски длиной 40—60 *см* закладываются на поясницу под ремень и крепко им стягиваются. На двух бревнах, связанных веревками, могут переправляться не умеющие плавать (рис. 129),

273. Преодоление водной преграды с помощью веревки (телефонного кабеля) осуществляется следующим образом: один из пловцов перетягивает через водную преграду веревку (кабель) и укрепляет ее на противоположном берегу; военнослужащие с поддерживающими средствами или без них поочередно, выдерживая дистанцию 5—7 *м*, вхо-

Рис. 129. Переправа не умеющих плавать

дят в воду, берутся за веревку и, перехватывая ее руками, переправляются через водную преграду.

274. Плавание в обмундировании с оружием без поддерживающих средств производится способом брасс. Оказавшись в воде, нужно сразу же принять горизонтальное положение и начать гребковые движения; голову высоко не поднимать, движения производить плавно и спокойно, не нарушая нормального дыхания.

275. Раздевание в воде производится в такой последовательности: вначале снять головной убор, поясной ремень, сапоги, шинель, шаровары и гимнастерку. Перед снятием сапог, шинели, шаровар и гимнастерки сделать глубокий вдох, голову опустить в воду, тело

сгруппировать и гребковыми движениями удерживать у поверхности воды. При необходимости долгое время плыть в холодной воде гимнастерка и шаровары не снимаются.

276. Обучение плаванию в одежде с оружием начинается после того, как занимающиеся научатся проплывать расстояние не менее 50 *м*, и проводится в такой последовательности.

На суше — подгонка снаряжения, обмундирования и оружия и изготовление поплавков.

В воде:

— плавание со спасательным жилетом до 100 *м*;

— плавание с использованием предметов, обмундирования и снаряжения (вещевого мешка, защитных чулок, плащ-палатки) до 200 *м*;

— плавание с помощью подручного материала (поленьев, бревен, досок) до 100 *м*;

— плавание без поддерживающих средств на 25—100 *м*;

— раздевание в воде;

— транспортировка не умеющих плавать, ручного гранатомета, пулемета и боеприпасов.

ПЛАВАНИЕ ПРИ БОЛЬШОЙ ВОЛНЕ

277. Во время плавания при большой волне необходимо наблюдать за движением волн; в момент захлестывания сделать вдох и задержать дыхание, а после прохождения волны — продолжительный выдох; плыть брассом.

При отсутствии видимых ориентиров плыть до 10 *м*; хранять направление движения на волне так, чтобы она шла все время с одной стороны. При плавании среди обломков голову держать выше и чаще осматриваться в направлении движения.

При выходе на берег силу прибоя преодолевать следующим образом: подплывая к берегу, принять вертикальное положение и выставить вперед ноги; при спаде волны встать на дно, повернуться боком к берегу, наклониться в сторону отраженного от берега потока воды, затем быстро продвинуться по дну к берегу. Эти действия повторяются до выхода на берег.

ПЛАВАНИЕ ПОД ВОДОЙ

278. Плавание под водой включает плавание и ныряние в комплекте № 1, плавание и выполнение под водой несложных работ в комплекте № 2.

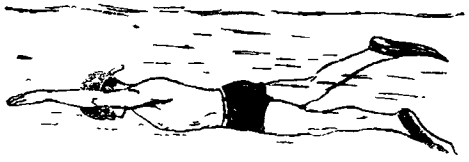


Рис. 130. Ныряние в длину

279. Плавание в комплекте № 1 производится способом кроль на груди. При нырянии в длину (рис. 130) движение осуществляется

сгруппиров
удержив ногами способом кроль, а руки при этом вытянуты вперед. Плавание под водой в комплекте № 2 (рис. 131) производится одними ногами способом кроль или ногами способом кроль и руками брассом с гребком до бедер.

Рис. 131. Плавание под водой

280. Обучение плаванию под водой проводится в такой последовательности.

На суше:

— изучение материальной части и правил эксплуатации легководолазного снаряжения;

— ознакомление с мерами безопасности и разучивание упражнений для освоения техники плавания.

В воде:

— в комплекте № 1 — дыхание через трубку, стоя на мелком месте, удаление воды из дыхательной трубки и полумаски; плавание с помощью одних ног до 500 *м*; плавание на технику и выносливость до 1000 *м*; плавание на скорость до 200 *м*; плавание по компасу; ныряние в длину до 25 *м* и глубину до 5 *м*; плавание с грузом весом 5 *кг*;

— в комплекте № 2 — погружения и плавание на мелком месте; плавание по путеводно-

му концу с переменой глубины от 1 до 10 *м*; плавание по компасу со свободным сигнальным концом; поиск предметов и выполнение несложных работ под водой.

ПРЫЖКИ В ВОДУ

281. Прыжки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

Прыжок вниз ногами (рис. 132) выполняется из исходного положения — строевая стойка на краю вышки. Сделать вдох и шагнуть вперед; в полете соединить ноги и войти в воду отвесно; войдя в воду, развести руки в стороны и согнуть ноги в коленях; выполняя гребки руками и ногами, всплыть на поверхность воды.

При прыжке в обмундировании с оружием (рис. 133) автомат удерживается в руке и прижимается к туловищу; прыжок совершается толчком вперед. Перед входом в воду ноги в коленях сгибаются.

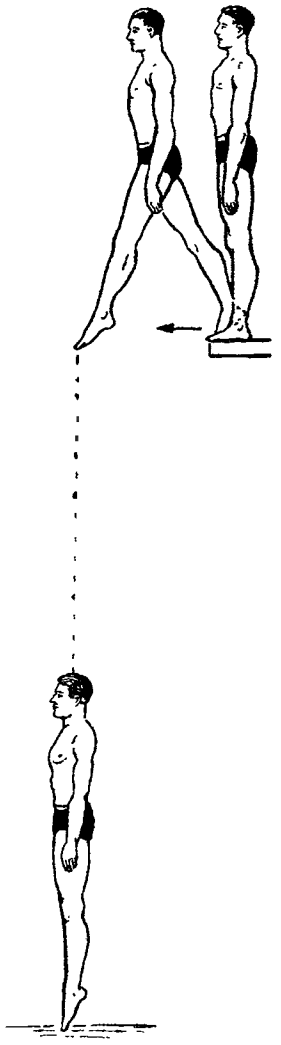


Рис. 132. Прыжок в воду вниз ногами

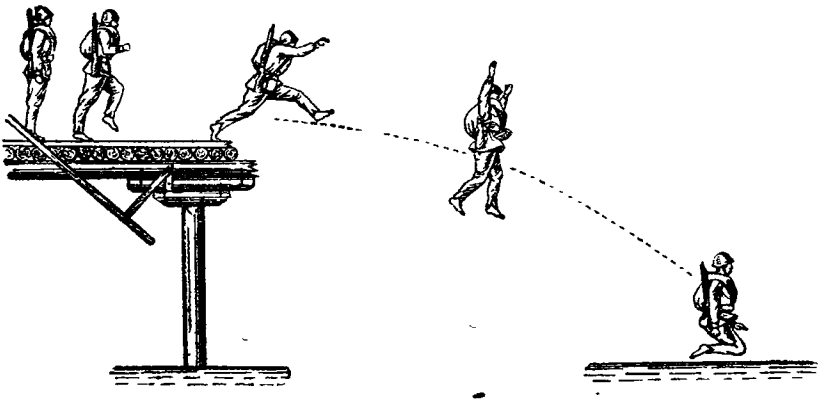


Рис. 133. Прыжок в воду в обмундировании с оружием

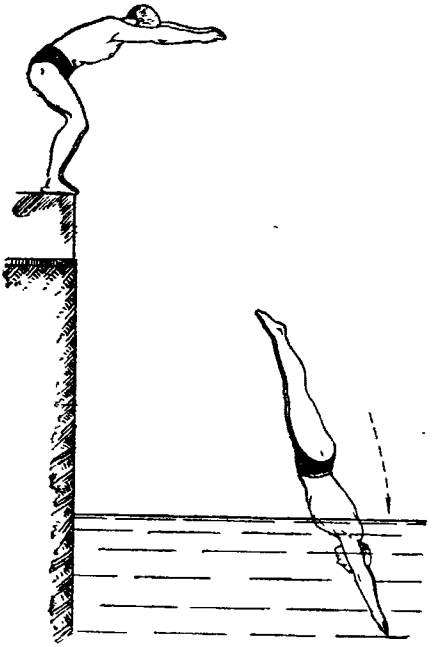


Рис. 134. Прыжок в воду вниз головой

...ры... ...и с в... ...ением выпол-
...яетс... ...ия — строевая
сто... ...на краю в... ...амплина). Сделать
тол... ...впер... ...ернувшись в воз-
д... ...перь... ...в ...у.
...ровер... ...
...лы... ...134) выпол-
ня... ...я — строевая
ст... ...на краю вышки... ...ь руки вверх
и ...динить их над г... ...донями впе-
ред; согнуть ноги в к... ...клонить кор-
пус вперед, затем, т... ...сие, сделать
толчок ...огами; во вр... ...ие выпрямиться
и ...оду; погруз... ...воду, поднять
гол... ...ребками ру... ...подняться на
поверхность воды.

282. Обучение прыжкам в воду произво-
...ся попутно с изучением ...ания. На суше
разучиваются имитационны... упражнения, а
затем — прыжки вниз ногами и вниз головой
с вышки (трамплина).

ГЛАВА 16

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

ЗАДАЧИ

283. На занятиях по лыжной подготовке решаются следующие задачи:

— обучение способам передвижения на лыжах, строевым и боевым приемам на лыжах, подготовке и сбережению инвентаря;

— развитие выносливости, быстроты действий, ловкости, смелости и решительности;

— закаливание военнослужащих.

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

284. Занятия по лыжной подготовке проводятся в составе взвода (роты) по следующему плану:

подготовительная часть — строевые приемы и передвижение на лыжах к месту занятия;

основная часть — обучение способам передвижения (лыжным ходам, подъемам, спускам, торможениям и поворотам на лыжах), строевым и боевым приемам на лыжах;

заключительная часть — передвижение на лыжах к месту расположения, проверка личного состава, подведение итогов занятия и приведение в порядок лыжного инвентаря.

285. До начала занятий командир взвода (роты) проверяет готовность лыжного инвентаря и дает указания о смазке лыж.

286. На первом занятии командир взвода (роты) проверяет умение личного состава ходить на лыжах. С не умеющими ходить на лыжах первые 2—3 занятия проводятся отдельно под руководством наиболее подготовленных сержантов.

287. Для обучения лыжным ходам выбирается по возможности защищенная от ветра площадка размером примерно 60×30 *м*, на которой в 3—4 *м* одна от другой прокладываются две замкнутые параллельные лыжни. Более сильные лыжники движутся по внешней (большой) лыжне, а менее подготовленные — по внутренней. Командир находится внутри площадки и по мере необходимости дает указания по устранению недостатков в технике передвижения. Обучение технике передвижения на лыжах проводится без оружия и снаряжения.

288. Обучение лыжным ходам проводится в такой последовательности:

— ходьба без палок;
— обычный ход;
— бесшажный ход;
— двухшажный ход;
— одношажный ход;
— ход «вперекидку».

289. Способы подъемов, спусков, торможений и поворотов вначале разучиваются на

ровных и пологих склонах, а в дальнейшем — на более крутых и длинных склонах. Они отрабатываются в такой последовательности:

— подъем обычным шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» и «зигзагом»;

— спуски в средней, высокой и низкой стойках;

— торможения «плугом», «полуплугом», палками между лыжами, лыжами и палками одновременно;

— повороты в движении переступанием, «плугом», «полуплугом».

290. Боевые приемы на лыжах изучаются в целом, при этом одни приемы комплексируются с другими. Дальнейшее совершенствование военнослужащих в выполнении боевых приемов проводится в процессе попутной тренировки и на занятиях по тактической подготовке.

291. Тренировка в передвижении на лыжах включается в каждое занятие по лыжной подготовке и проводится от 30 до 85 *мин* вначале без оружия и снаряжения на слабопересеченной местности, в дальнейшем — с оружием и в полевом снаряжении на местности с более сложным рельефом. Перед началом движения назначается замыкающий.

Применяются следующие методы тренировки: равномерная, переменная, повторная и контрольная.

Тренировка в передвижении на лыжах на дистанции 10 *км* проводится по следующему примерному плану (табл. 3).

Таблица 3

Примерный план тренировки в передвижении на лыжах на дистанцию 10 *км*

№ занятия	Методы тренировки	Дистанция, *км*	Время, *мин*	Режим движения
1	Равномерная	4—5	30	Передвижение с малой скоростью
2	Переменная	5	30	Прохождение отрезков дистанции (1—1,5 *км*) с малой и средней скоростью
3	Равномерная	7	50	Передвижение со средней скоростью
4	Повторная	4	35	Прохождение однокилометрового круга 3 раза с максимальной скоростью (на время). После каждого круга медленная ходьба в течение 3—5 *мин* (отдых)
5	Переменная	8	50	Прохождение отрезков дистанции (1,5—2 *км*) с малой и большой скоростью
6	Равномерная	10	70	То же, что и на третьем занятии
7	Повторная	6	50	Прохождение однокилометрового круга 5 раз с максимальной скоростью (на время). После каждого круга медленная ходьба 3—5 *мин* (отдых)
8	Контрольная	10	—	Прохождение всей дистанции на время

292. На занятиях применяются состязания на лучшее выполнение боевых приемов на лыжах и в скоростном передвижении на небольшие дистанции (500—1000 *м*) в виде эстафет.

293. При движении на лыжах в походных строях между военнослужащими соблюдаются интервал 2—3 шага и дистанция 3—4 шага. При спусках с пологих склонов дистанция увеличивается до 10—15 шагов, а на крутых и опасных склонах обучаемые спускаются поочередно.

294. Для предупреждения обморожений необходимо:

— систематически закаливать личный состав;

— проверять обеспеченность личного состава теплым обмундированием и обувью;

— во время отдыха просушивать обувь, портянки и обмундирование;

— следить, чтобы при движении крепления не сдавливали ноги;

— при сильном морозе и встречном ветре чаще сменять направляющих и организовывать взаимное наблюдение;

— при потере чувствительности пальцев ног снять лыжи и двигаться ускоренным шагом или бегом с лыжами в руках.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Строевые приемы с лыжами и на лыжах

295. Перед построением лыжи скрепляются с палками (рис. 135). По команде **«Лыжи —**

СКРЕПИТЬ» взять лыжи за грузовые площадки: правую лыжу — правой рукой сверху, левую лыжу — левой рукой снизу, продеть правую лыжу носком под ремни креплений левой лыжи, верхние концы скрепленных палок

Рис. 135. Скрепление лыж

Рис. 136. Строевая стойка с лыжами у ноги

пропустить под носковые ремни и надеть палки кольцами на носки лыж.

Для длительнной переноски палки привязать к лыжам.

По команде **«СТАНОВИСЬ»** (рис. 136) поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед (палками к себе), удерживая лыжи правой рукой за грузовую площадку выше скобы.

По команде **«РАВНЯЙСЬ»**, поворачивая голову, лыжи прижать к плечу. По команде **«СМИРНО»** поставить голову прямо, а руку с лыжами подать вперед.

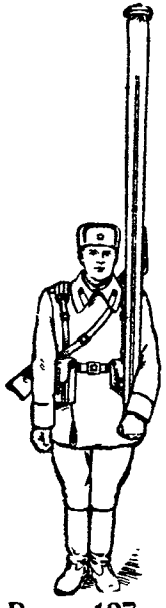


Рис. 137. Строевая стойка с лыжами на плече

При поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимать и прижимать к себе. После выполнения поворота лыжи опускаются на снег.

296. По команде **«Лыжи на пле-ЧО»** (рис. 137) скрепленные лыжи взять на левое плечо палками назад и придерживать левой рукой за нижние концы. Из положения «на плечо» лыжи берутся к ноге по команде **«Лыжи к но-ГЕ»**. Оба приема выполняются применительно к указанному в Строевом уставе для карабина.

При длительном передвижении без лыж они переносятся в положении «под руку». По команде **«Лыжи под ру-КУ»** взяться правой рукой за палки около скоб крепления, а левой — со стороны скользящей поверхности лыж у грузовой площадки и наклонить верхние концы лыж вперед вниз. Затем, поворачивая лыжи слева направо скользящей поверхностью вверх, прижать их локтем правой руки к боку, одновременно энергично опустить левую руку. Носки лыж держать на высоте колен.

При передвижении с лыжами у ноги, на плече и под рукой свободной рукой производить движения.

По команде **«СТОЙ»** остановиться и взять лыжи к ноге без дополнительной команды.

297. Лыжи от ноги кладутся на снег скользящими поверхностями вправо по команде **«Лыжи — ПОЛОЖИТЬ».**

Для того чтобы взять лыжи, подается команда **«К ЛЫЖАМ»** и затем **«Лыжи — ВЗЯТЬ».** Приемы выполняются применительно к указанному в строевом уставе для разбора оружия.

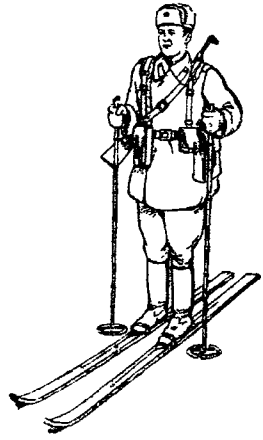


Рис. 138. Строевая стойка на лыжах

298. При постановке на лыжи из положения «лыжи у ноги» предварительно производится размыкание строя на интервалы и дистанцию 3 шага. По команде **«На лыжи — СТАНОВИСЬ»** взять лыжи в левую руку, правой рукой открепить палки и поставить в снег или положить их кольцами назад с правой стороны; разъединить лыжи и положить их грузовыми площадками у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть петли и принять строевую стойку на лыжах (рис. 138).

По команде **«РАВНЯЙСЬ** (Налево — РАВНЯЙСЬ)» верхние концы палок прижать к

груди и повернуть голову направо (налево). По команде **«СМИРНО»** принять строевую стойку на лыжах.

299. По команде **«Нале-ВО (Напра-ВО)»**, переставляя лыжи «веером», повернуться в сторону поворота на $^1/_4$ круга.

По команде **«Кру-ГОМ»** (рис. 139) поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед вверх, одновременно с перестановкой левой палки назад за пятку правой лыжи повернуть ногу с лыжей налево назад и опустить лыжу на снег. Перенося тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить ее на снег рядом с левой ногой. Палки нижними концами поставить у креплений.

300. Повороты в движении налево и направо производятся так же, как и на месте, с замедлением движения по предварительной команде. Делая поворот налево или направо, при первом переступании внешнюю по отношению к повороту лыжу приставить, а после второго переступания послать ее вперед для продолжения движения в новом направлении.

Поворот кругом в движении выполняется по команде **«Кругом — МАРШ»**. По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной — поворот (выполняется так же, как и на месте).

Перемена направления захождением плечом производится переступанием, как при повороте на месте, с сохранением скольжения на лыжах.

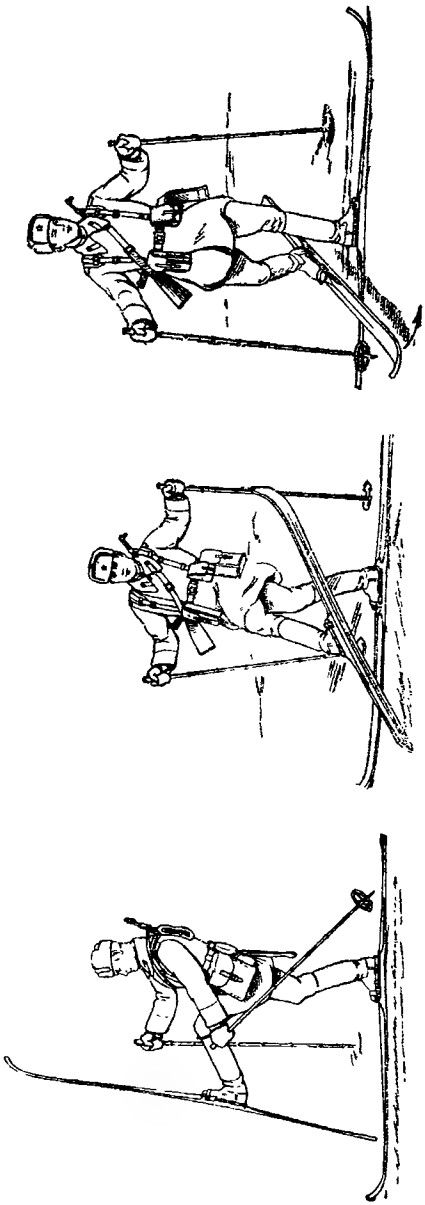


Рис. 139. Поворот кругом на месте

По окончании занятий на лыжах и для действий без лыж подается команда **«Лыжи — СНЯТЬ».** По этой команде скрепить палки, поставить (положить) их в снег справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.

301. При длительных остановках лыжи составляются в козлы по команде **«Лыжи — СОСТАВЬ».** По этой команде верхние концы палок скрепить петлями, воткнуть палки в снег в одном шаге перед собой, разведя нижние концы их в стороны, соединить лыжи скользящими поверхностями и положить носками на петли между палками (рис. 140).

Рис. 140. Составление лыж в козлы

По команде **«К ЛЫЖАМ»** встать слева от лыж на линии грузовых площадок. После этого подается команда **«На лыжи — СТАНОВИСЬ»** или **«Лыжи — СКРЕПИТЬ».**

Способы передвижения на лыжах

ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ

302. Ходьба без палок. Применяется при передвижении с оружием в руках и как подготовительное упражнение при обучении.

Исходное положение — стойка лыжника: ноги на ширине ступни и слегка согнуты в

коленях, корпус наклонен вперед, руки свободно опущены.

При ходьбе на лыжах без палок (рис. 141) движения ног и рук чередуются, как при обыкновенной ходьбе.

Обучение проводится в такой последовательности:

Рис. 141. Ходьба на лыжах без палок

— изучение стойки лыжника на месте;
— овладение движениями рук (на месте);
— ходьба ступающим шагом;
— ходьба скользящим шагом.

303. Обычный ход. Применяется на любой местности и при любой погоде.

При обычном ходе на лыжах (рис. 142) движения ног и рук чередуются: с шагом левой ногой вперед выносится правая рука, а с шагом правой ногой — левая рука. Отталкиваясь правой ногой и левой палкой, выдвинуть левую ногу вперед на шаг, перенести на нее тяжесть тела и скользить на левой лыже, одновременно вынести правую руку с палкой вперед. Не дожидаясь замедления, поставить

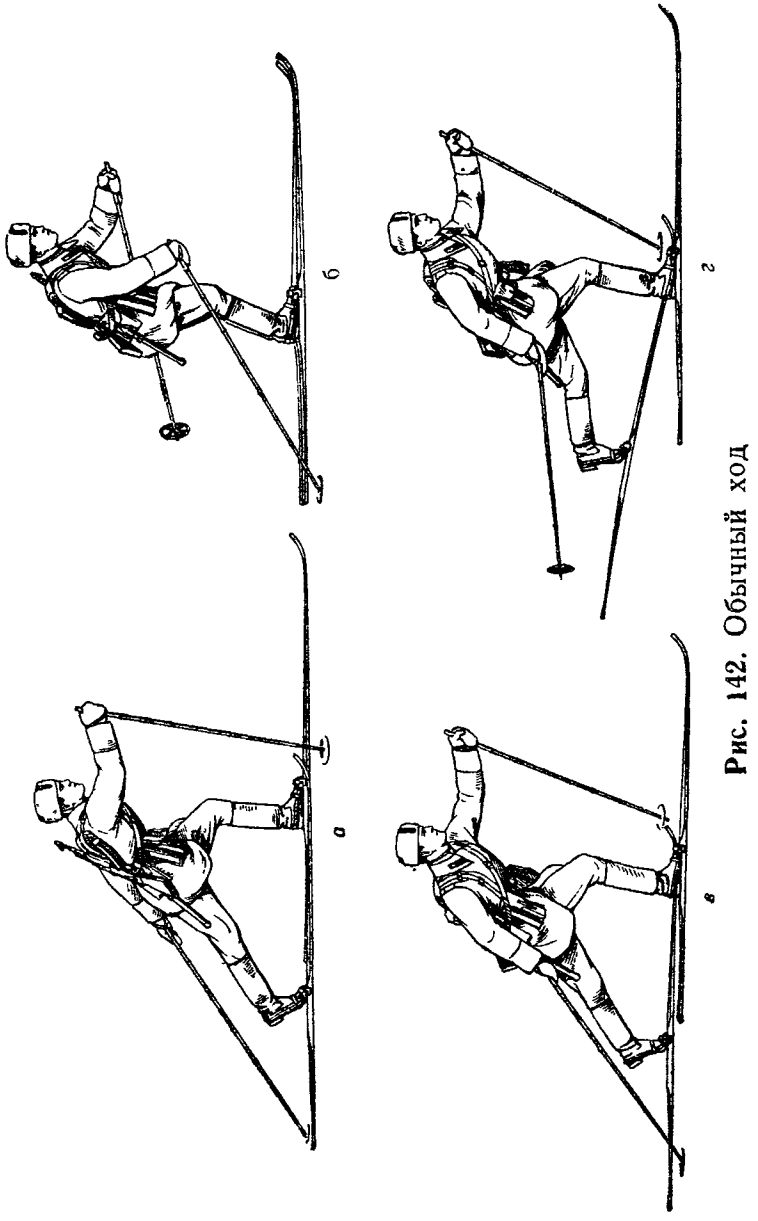


Рис. 142. Обычный ход

правую палку на снег на уровне носка левой ноги и начать толчок (рис. 142, *а*); с подтягиванием правой ноги до уровня левой начать толчок левой ногой (рис. 142, *б*).

Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, правую ногу выдвинуть вперед на шаг и скользить на правой лыже, одновременно вынести левую руку с палкой вперед (рис. 142, *в*). Нога по окончании толчка полностью выпрямлена, затем, расслабляясь, сгибается в колене, при этом лыжа отрывается от снега (рис. 142, *г*). Рука при выносе палки вперед слегка согнута в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется.

Обучение проводится в такой последовательности:

— ходьба без палок (скользящий шаг);

— ходьба скользящим шагом с палками в руках без толчков ими;

— передвижение обычным ходом на учебной площадке и в различных условиях местности.

304. Бесшажный ход. Применяется на раскатанных местах, по насту, льду, при переходе участков с подснежной водой и на отлогих спусках.

При бесшажном ходе (рис. 143) вынести полусогнутые руки вперед, палки поставить на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуть (рис. 143, *а*). Наклоняя туловище вперед, произвести толчок палками до полного выпрямления рук сзади (рис. 143, *б*). В момент окончания толчка слегка выпрямить

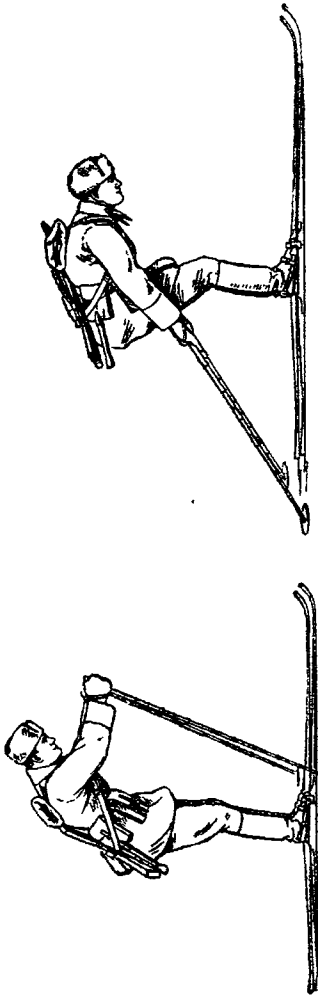


Рис. 143. Бесшажный ход

туловище и, скользя на обеих лыжах, постепенно выпрямить корпус.

Обучение проводится в такой последовательности:

— на месте — имитация толчка одновременно двумя палками;

— передвижение под небольшой уклон с помощью одновременного отталкивания палками;

— совершенствование хода в различных условиях.

305. Двухшажный ход. Применяется при хорошем скольжении на ровных участках местности.

При двухшажном ходе (рис. 144), отталкиваясь правой ногой, выдвинуть согнутую левую ногу на выпад и вынести вперед обе руки слегка согнутыми в локтях (рис. 144, *а*). Продолжая скольжение, подтянуть правую ногу к левой (рис. 144, *б*) и одновременно с толчком левой ноги выдвинуть вперед согнутую правую ногу; поставить палки в снег у носка выдвинутой вперед лыжи (рис. 144, *в*); наклоняя туловище вперед, сделать толчок палками так же, как при бесшажном ходе. Одновременно с толчком палками подтянуть левую ногу к правой (рис. 144, *г*). Продолжая скользить на обеих лыжах, выпрямить туловище.

Обучение проводится в такой последовательности:

— под счет «раз» — шаг с левой ноги и вынос палок вперед, под счет «два» — шаг с

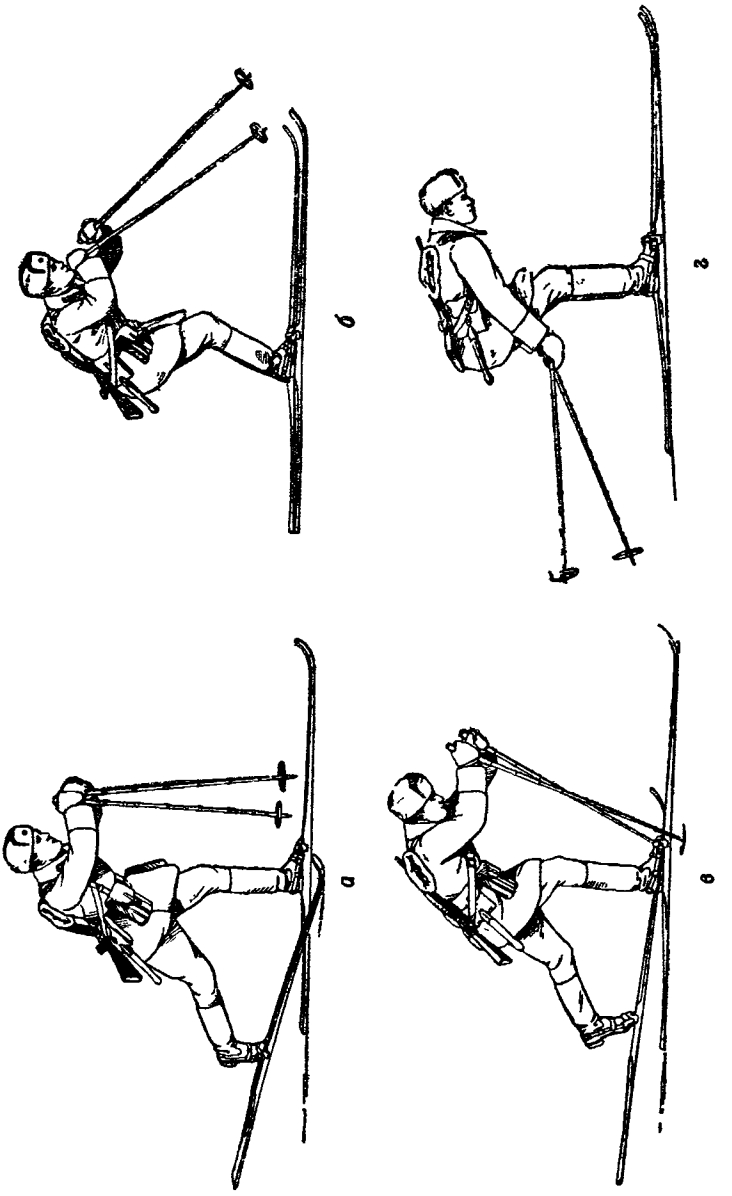


Рис. 144. Двухшажный ход

правой ноги и постановка палок на снег, под счет «три» — толчок палками и скольжение на обеих лыжах;

— совершенствование хода в различных условиях.

306. Одношажный ход. Применяется для ускорения движения на ровных участках местности и раскатанных местах при хорошем скольжении.

При одношажном ходе (рис. 145), отталкиваясь левой ногой, выдвинуть правую ногу на шаг и вынести полусогнутые руки вперед, поставить палки в снег несколько впереди выдвинутой вперед ноги. Наклоняя корпус вперед, начать толчок палками (рис. 145, *а*, *б*) до выпрямления рук сзади, одновременно подтянув левую ногу к правой (рис. 145, *в*), скользить на обеих лыжах и выпрямить корпус.

Обучение проводится в такой последовательности:

— под счет «раз» — поставить палки на снег и выполнить толчок левой ногой, под счет «два» — подтянуть левую ногу и выполнить толчок руками;

— совершенствование хода в различных условиях.

307. Ход «вперекидку». Применяется при движении по целине, при плохом скольжении на отлогих подъемах и при передвижении с выкладкой.

При ходе «вперекидку» (рис. 146) на четыре скользящих шага производится два

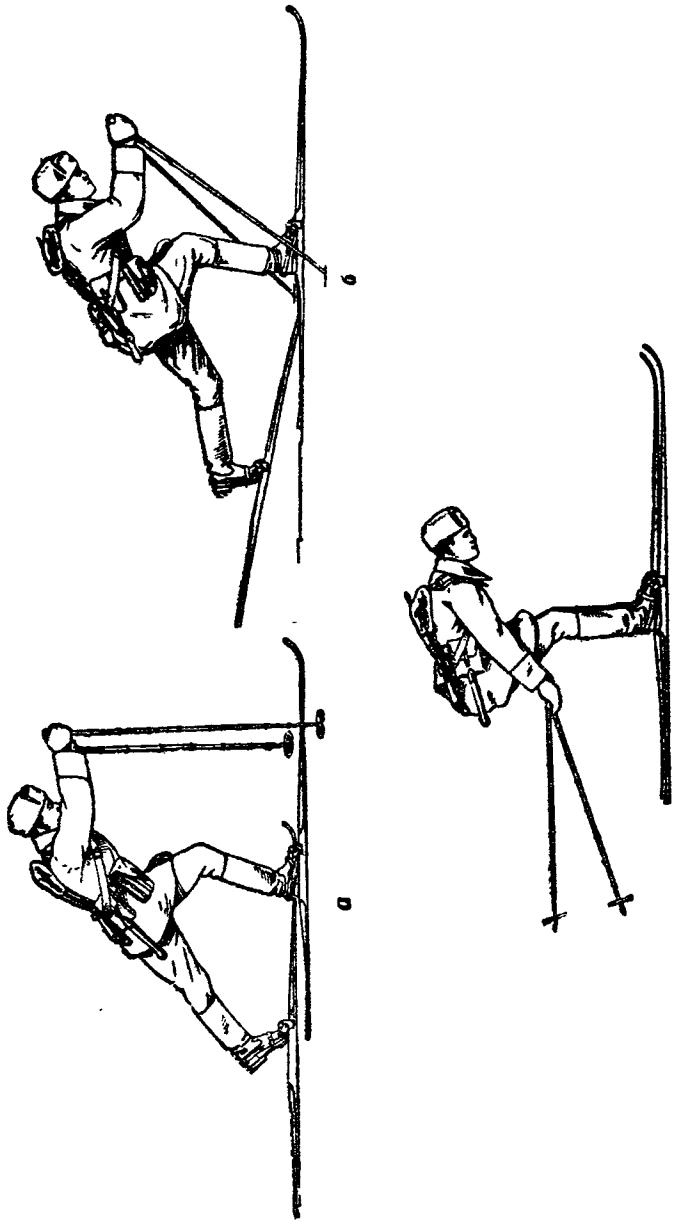


Рис. 145. Одношажный ход

Рис. 146. Ходьба «вперекидку»

попеременных толчка палками. На первые два шага руки с палками поочередно выносятся вперед (рис. 146, *а*), а на следующие два шага производятся толчки палками: с шагом левой ногой начинается толчок правой палкой (рис. 146, *б*), а с шагом правой ногой заканчивается толчок правой палкой и начинается толчок левой палкой (рис. 146, *в*). Шаги и толчки палками производятся так же, как при обычном ходе.

Обучение проводится в такой последовательности:

— имитация работы рук с палками на месте: под счет «раз» — вынос правой палки, под счет «два» — вынос левой палки, под счет «три» — толчок правой палкой, под счет «четыре» — толчок левой палкой;

— ходьба на лыжах с отталкиванием палками под счет;

— совершенствование хода «вперекидку» в различных условиях.

ПОДЪЕМЫ НА ЛЫЖАХ

308. Подъем обычным шагом. Применяется на пологих склонах. Движения такие же, как при обычном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной и продолжительной опорой на палки. В тех случаях, когда скользящим шагом идти невозможно, подъем преодолевается ступающим шагом.

309. Подъем «полуелочкой» (рис. 147). Применяется при подъеме наискось. Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая лыжа — на внутреннее ребро и с разворотом носка в сторону.

Рис. 147. Подъем «полуелочкой»

310. Подъем «елочкой» (рис. 148). Применяется на склонах средней крутизны. При подъеме носки лыж широко разводятся в стороны и лыжи ставятся на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж. Палки для отталкивания ставятся сзади лыж.

311. Подъем «лесенкой» (рис. 149). Применяется на крутых склонах. Стоя боком к склону, переставить палку и сделать шаг вверх в сторону подъема. Опираясь на палки и лыжу, стоящую выше по склону, приста-

Рис. 148. Подъем «елочкой»

Рис. 149. Подъем «лесенкой»

вить к ней вторую лыжу, затем переставить палку.

312. Подъем «зигзагом». Применяется на длинных и крутых склонах, когда подъем прямо (в лоб) затруднен. Движение производится обычным шагом или «полуелочкой», наискось с переменой направления.

313. Для разучивания подъемов подразделение строится у подножья горы. После показа и объяснений подается команда, например: **«Подъем «елочкой», справа в колонну по одному — шагом МАРШ».** Командир подразделения находится на середине склона.

СПУСКИ НА ЛЫЖАХ

314. Спуск в средней стойке. Применяется при спусках со склонов различной крутизны, для выполнения поворотов и других приемов горнолыжной техники. Поставить ноги на ширину ступни, полуприсесть, слегка наклонить корпус вперед, палки держать кольцами назад.

315. Спуск в высокой стойке. Применяется на крутых и неровных склонах, по глубокому снегу и для замедления скорости при спусках. Ноги несколько согнуты в коленях.

Для лучшей устойчивости одну ногу выдвинуть вперед на полступни. При прохождении неровностей (бугров) следует слегка приседать, а при спуске во впадины — выпрямляться.

316. Спуск в низкой стойке. Применяется на длинных и ровных склонах при необходимости увеличить скорость. Ноги сильно согнуты в коленях, руки вынесены вперед.

317. Спуск в стойке «отдыха». Применяется при различных спусках для отдыха. Согнуться в полуприсед, предплечьями опереться на колени.

318. Спуск «лесенкой». Применяется на крутых обрывистых склонах. Стоя боком к склону, поставить палку вниз по склону, сделать шаг в сторону, опираясь на палки и лыжу, приставить к ней другую лыжу и затем палку. С крутых склонов при рыхлом снеге можно соскальзывать боком к склону с опорой на лыжи.

ТОРМОЖЕНИЯ ПРИ СПУСКАХ НА ЛЫЖАХ

319. Торможение «плугом» (рис. 150). Применяется для замедления скорости или остановки движения. Для торможения развести пятки лыж в стороны. Ноги в коленях слегка согнуть, тяжесть тела равномерно распределена на обе лыжи. Руки вынести вперед, кольца палок держать сзади.

Для усиления торможения шире развести пятки лыж в стороны и больше поставить лыжи на внутренние ребра.

320. Торможение «полуплугом» (рис. 151). Применяется при спуске по склону наискось для замедления скорости движения или остановки.

Тяжесть тела перенести на верхнюю по склону лыжу, пятку другой лыжи отставить

Рис. 150. Торможение «плугом»

в сторону и поставить ее слегка на внутреннее ребро.

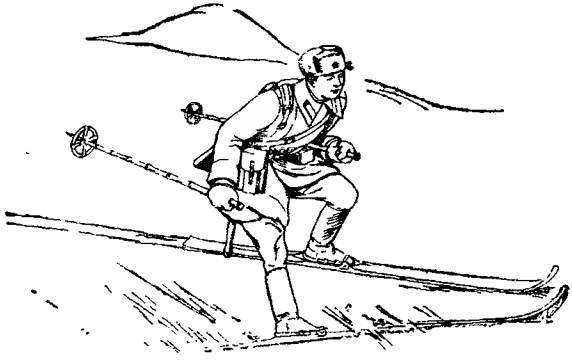


Рис. 151. Торможение «полуплугом»

Для усиления торможения шире развернуть пятку нижней лыжи и больше перенести на нее тяжесть тела.

321. Торможение палками между лыжами (рис. 152). Применяется для замедления скорости среди деревьев, кустарника и в других условиях, когда нет возможности тормозить лыжами. Не вынимая рук из петель, поставить палки между лыжами; подтягивая кисти рук к груди и немного приседая, тормозить палками. При необходимости быстрее погасить скорость движения тормозить одновременно лыжами («плугом» или «полуплугом») и палками.

Рис. 152. Торможение палками между лыжами

322. Остановка падением. Применяется для быстрой остановки при спуске с гор. Присев, отбросить руки с палками вверх в сторону, упасть на бок, держать лыжи поперек склона.

ПОВОРОТЫ ПРИ СПУСКАХ НА ЛЫЖАХ

323. Поворот переступанием. Выполняется на небольшой скорости и на пологих склонах. Поворот производится поочередной перестановкой лыж в нужную сторону. При повороте налево оттолкнуться правой ногой, од-

новременно левую лыжу переставить влево и, скользя на ней, приставить правую лыжу. Дальнейший поворот выполнять в той же последовательности.

324. Поворот «плугом». Выполняется на средних и крутых склонах. Поворот выполняется из положения торможения «плугом». Для поворота направо повернуть туловище в сторону поворота и тяжесть тела перенести на левую лыжу; для поворота налево повернуть туловище налево, а тяжесть тела перенести на правую лыжу.

325. Поворот «полуплугом». Выполняется при спуске наискось. Поворот выполняется из положения торможения «полуплугом».

Для поворота налево поставить правую лыжу, как при торможении «полуплугом», плавно перенося на нее тяжесть тела и поворачивая туловище в сторону поворота, выполнить поворот. При повороте направо поставить левую лыжу, как при торможении «полуплугом», и перенести на нее тяжесть тела, выполняя поворот.

326. Обучение спускам, торможениям и поворотам проводится вначале на месте, а затем в движении. Командир подразделения находится на середине склона. После ознакомления с приемом подается команда, например: **«Спуск в средней стойке** (поворот «полуплугом») **справа по одному, дистанция 10 шагов — ВПЕРЕД».**

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ НА ЛЫЖАХ

327. Преодоление канавы производится перешагиванием боком. Поставить правую (левую) палку на противоположный край канавы и, опираясь на обе палки, перенести сначала одну лыжу, затем другую.

Широкие канавы и крутые овраги преодолеваются спуском наискось, «лесенкой» или соскальзыванием боком.

328. Преодоление участков с водой под снегом. На участках с подснежной водой скользить на лыжах, не отрывая их от снега, до тех пор, пока лыжи не выйдут на сухой снег. В случае обледенения лыж их надо снять и соскоблить лед.

329. Преодоление низкой изгороди. Встать к препятствию боком, перенести одну палку на другую сторону, затем, опираясь на палки, перенести через препятствие поочередно лыжи и вторую палку.

330. Соскакивание в траншею. Встать к траншее боком, взять палки в одну руку, оружие в другую, присесть и, придерживаясь рукой за край траншеи, соскочить в нее на обе лыжи.

331. Выскакивание из траншеи. Опираясь руками о края траншеи, оттолкнуться ногами и сесть бедром на край, взмахом обеих ног с поворотом налево или направо поднять ноги с лыжами на бруствер, встать на лыжи и начать движение.

Кроме выскакивания из траншеи, может производиться выход из траншеи на лыжах через специально подготовленные ходы.

Боевые приемы на лыжах

ПРИЕМЫ СТРЕЛЬБЫ С ЛЫЖ

332. Изготовка к стрельбе стоя (рис. 153). Развернуть правую лыжу носком вправо и принять положение, как для стрельбы без лыж. Для устойчивости можно в качестве упора использовать палки. Для этого поставить палки перед собой справа от носка левой лыжи, опираясь левой рукой на петли, изготовиться к стрельбе.

Рис. 153. Изготовка к стрельбе стоя

333. Изготовка к стрельбе в движении. Для изготовки к стрельбе в движении правой рукой прижать приклад к правому боку (без упора или с упором затыльника в плечевую часть правой руки); левой рукой, удерживая автомат (ручной пулемет) за цевье или магазин, направить его в цель.

334. Изготовка к стрельбе с колена. Изготовка может выполняться без разворота, с разворотом правой лыжи и с отставлением правой лыжи.

Для изготовки без разворота лыжи в сторону (рис. 154) необходимо, не изменяя

направления лыж, выдвинуть левую лыжу вперед, опустить правое колено на правую лыжу и сесть на каблук правой ноги.

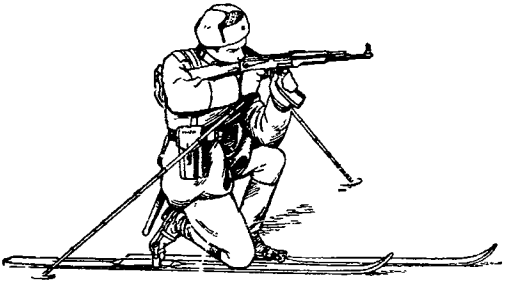


Рис. 154. Изготовка к стрельбе с колена без разворота лыжи

Для изготовки с разворотом правой лыжи (рис. 155) следует развернуть ее носком впра-

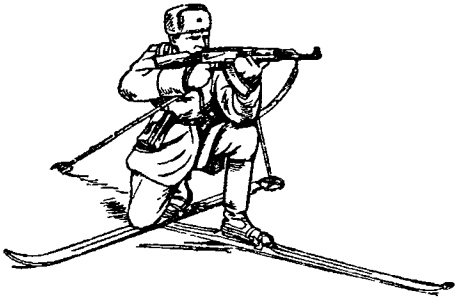


Рис. 155. Изготовка к стрельбе с колена с разворотом правой лыжи

во так, чтобы грузовая площадка находилась на заднем конце левой лыжи, и опуститься правым коленом на правую лыжу.

335. Изготовка к стрельбе лежа (рис. 156). Для изготовки к стрельбе лежа взять автомат в правую руку, а скрепленные палки в левую, сделать широкий шаг правой ногой вперед и вправо, одновременно наклонить туловище к правому колену. Положить палки на снег кольцами влево вперед и, опираясь на них, опуститься на левое колено или

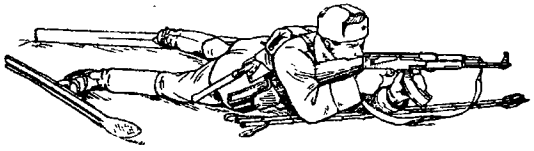


Рис. 156. Изготовка к стрельбе лежа

на оба колена, придерживая автомат на весу, быстро лечь и изготовиться для стрельбы. На глубоком и рыхлом снегу палки могут использоваться для упора локтей.

336. При изготовке к стрельбе стоя, в движении, с колена палки могут быть надеты петлями на кисть одной руки, на кисти обеих рук или, скрепленные, продеты верхними концами под поясной ремень.

МЕТАНИЕ ГРАНАТ

337. Метание гранаты стоя с места (рис. 157). Надеть петли палок на кисть левой руки или взять палки в левую руку и в эту же руку взять оружие. Сделать шаг правой ногой назад вправо, согнуть ее в колене и произвести замах гранатой назад. Быстро отталкиваясь правой ногой вперед и

поворачиваясь грудью к цели, с шагом правой ногой метнуть гранату в цель.

Рис. 157. Метание гранаты стоя с места

338. Метание гранаты в движении (рис. 158). Палки и оружие взять в левую

Рис. 158. Метание гранаты в движении

руку. С шагом левой ногой вынести правую руку с гранатой вперед, продолжая скольжение на левой лыже, выдвинуть правую лыжу

вперед и несколько вправо и произвести замах гранатой назад. Отталкиваясь правой ногой, с шагом левой ногой метнуть гранату в цель.

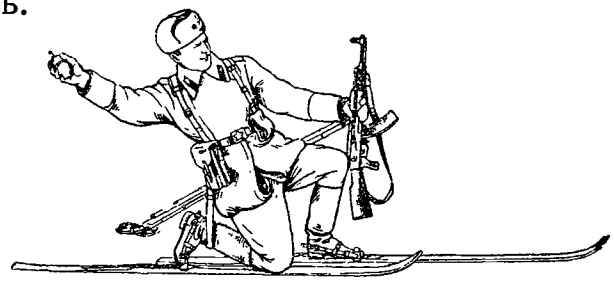


Рис. 159. Метание гранаты с колена

339. Метание гранаты с колена (рис. 159). Из положения для стрельбы с колена (с разворотом или без разворота лыжи) взять ору-

Рис. 160. Метание гранаты из положения лежа

жие в левую руку и, отклоняя туловище назад, повернуть его вправо, сделать замах и метнуть гранату.

340. Метание гранаты из положения лежа (рис. 160). Из положения для стрельбы лежа

положить оружие справа от себя на палки (приклад пулемета отодвинуть вправо), сильно оттолкнуться руками от палок, встать на оба колена, отклоняя туловище назад, сделать замах гранатой и, падая вперед, метнуть ее.

ПЕРЕБЕЖКИ

341. Перебежки на лыжах. Из положения лежа левой рукой взять скрепленные палки за середину, а правой — оружие и подтянуть к себе. Опираясь на палки, встать на левое колено, поставить правую лыжу в направлении движения и, перенося на нее тяжесть тела, с шагом левой ногой вперед начать перебежку.

При неглубоком снеге и хорошем скольжении перебежки совершаются скользящим шагом, а при глубоком снежном покрове и плохом скольжении — ступающим шагом.

Во время перебежки автомат находится в правой руке, лыжные палки переносятся в левой руке, в обеих руках на петлях или заткнутыми верхними концами за поясной ремень.

ПЕРЕПОЛЗАНИЯ

342. Переползание лежа на лыжах (рис. 161). Повесить оружие на шею прикладом вправо. Положить лыжи рядом плотно одну к другой, пропустить верхние концы

скрепленных палок под носковые ремни крепления, а кольца надеть на носки лыж, лечь на грузовые площадки лыж и, отталкиваясь руками и ногами, начать переползание.

Рис. 161. Переползание лежа на лыжах

343. Переползание на получетвереньках (рис. 162). Повесить оружие на шею. Пропустить верхние концы палок под носковые ремни крепления до упора колец, взяться руками за носковые ремни, опустить локти на грузовые площадки лыж, встать на получетвереньки и, отталкиваясь носками ног и коленями, начать переползание.

Рис. 162. Переползание на получетвереньках

Подготовка к маршу на лыжах

344. Подготовка подразделений к маршу на лыжах проводится на занятиях по лыжной

подготовке, в процессе попутной физической тренировки, а также на тактических и других занятиях по боевой подготовке.

345. На занятиях по лыжной подготовке отрабатываются техника передвижения на лыжах и порядок совершения марша: движение подразделения в походном строю, прокладка лыжни, смена направляющих, организация отдыха и охранения на марше, а также проводится тренировка в передвижении на лыжах по пересеченной местности на дистанцию 15—20 *км*.

346. На первых тренировках движение совершается с равномерной скоростью по слабопересеченной местности для выработки выносливости военнослужащих и достижения слаженности подразделений в передвижении на лыжах в походном строю.

В дальнейшем проводятся тренировки для развития общей и скоростной выносливости. Общая выносливость повышается путем прохождения дистанции 15—20 *км* с равномерной скоростью, а скоростная выносливость — применением переменного и повторного методов тренировки.

347. На марше подразделения передвигаются в колонне по два или по три, с дистанциями и интервалами между подразделениями согласно уставным требованиям. С целью уменьшения глубины колонны применяется движение подразделений несколькими параллельными колоннами или по самостоятельным маршрутам.

При передвижении колонны по целине для прокладки каждой лыжни назначается отделение, которое сменяется через 1—1,5 *ч* движения. Направляющий в отделении, пройдя расстояние 150—200 *м*, пропускает вперед идущих сзади, а сам становится замыкающим своего отделения.

В каждом подразделении из числа лучших лыжников назначаются два — три замыкающих.

При передвижении по целине с лыжно-санными установками для них прокладывается лыжня соответствующей ширины.

348. При совершении марша в условиях ограниченной видимости (ночью, в метель, снегопад, туман) скорость передвижения уменьшается по сравнению со скоростью движения в светлое время. Подразделения передвигаются на сокращенных дистанциях. В голову и в хвост колонны назначаются лучшие лыжники.

Во избежание разрыва и большой растяжки колонны, особенно после преодоления труднопроходимых мест и спусков с гор, производятся кратковременные остановки подразделения. Командиры и лыжники, замыкающие колонну, должны следить, чтобы военнослужащие не отставали, а во время остановки не сходили с лыжни и не засыпали.

349. Для успешного совершения марша подразделение должно быть обеспечено теплым обмундированием, исправным лыжным инвентарем, запасными лыжами, мазями, мате-

риалами и инструментом для мелкого ремонта инвентаря в пути.

В морозную погоду на кожаную обувь следует надевать чехлы из сукна или изолировать металлические части крепления от обуви куском ткани, а внутрь обуви положить стельки. Во избежание потертостей ног марш следует совершать в хорошо подогнанной и обношенной обуви.

Лыжный инвентарь

350. Выбор лыж. Концы лыж, поставленных вертикально у ноги, не должны быть выше концов пальцев и ниже ладони вытянутой вверх руки лыжника. При правильном прогибе лыжи, сложенные скользящими поверхностями, должны сжиматься кистью одной руки со значительным усилием.

Верхние концы палок должны быть на 10—15 *см* ниже плеч. Петли палок должны быть такой величины, чтобы в них проходили кисти рук лыжника в рукавицах.

Скобы и ремни крепления подгоняются так, чтобы носок обуви не выходил вперед за передний край скоб больше чем на 1 *см*.

351. Осмаливание лыж. Перед осмаливанием лыж их скользящая поверхность очищается от старой лыжной мази. На скользящую поверхность, нагретую паяльной лампой, над костром или над жаровней, наносится слой теплой смолы, после чего подогревание лыжи продолжается до тех пор, пока

смола не перестанет впитываться. При нагревании лыж не допускать горения смолы.

После осмаливания излишек смолы снимается тряпкой. Разогретые лыжи связываются, и между ними на уровне грузовых площадок вставляется распорка высотой 6—10 *см*.

352. Смазка лыж. Лыжная мазь, подобранная в соответствии с состоянием снежного покрова и температурой воздуха, накладывается ровным слоем на чистую сухую скользящую поверхность и растирается пробкой или ладонью по всей поверхности.

Смазанные в помещении лыжи охлаждаются на морозе в течение 4—5 *мин*.

В случае резкой перемены погоды (наступления оттепели после мороза, мороза после оттепели или изменения состояния снега) нужно очистить лыжи от старой смазки, а затем вновь смазать их мазью, соответствующей температуре воздуха и состоянию снега.

ГЛАВА 17

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ЗАДАЧИ

353. На занятиях по спортивным играм решаются следующие задачи:

— обучение технике и тактике игры;

— развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, внимания, инициативности, быстроты и точности реакции;

— воспитание настойчивости и коллективизма.

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

354. Занятия спортивными играми проводятся по следующему плану:

подготовительная часть — ходьба и бег различными способами, вольные упражнения для отдельных групп мышц, специальные упражнения для развития подвижности и укрепления суставов, упражнения для развития внимания, быстроты и точности реакции;

основная часть — обучение приемам техники и тактики игры и совершенствование в их

выполнении, ознакомление с правилами игры и двухсторонние учебно-тренировочные игры;

заключительная часть — медленный бег и ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

355. Обучение техническим приемам игры в ручной мяч и баскетбол начинается с разучивания способов передвижения по площадке и остановок без мяча. Затем изучаются приемы передачи, ловли и ведения мяча, броски по воротам или по кольцу.

Обучение техническим приемам игры в волейбол начинается с разучивания основной стойки волейболиста и способов передвижения по площадке. Затем изучаются приемы передачи мяча двумя руками сверху и снизу, нижняя и верхняя прямые подачи, прямой нападающий удар и одиночное блокирование, а после этого — нижняя и верхняя боковые подачи, боковой нападающий удар и групповое блокирование.

356. При обучении техническим приемам игры в ручной мяч, баскетбол и волейбол применяются следующие построения подразделения: в две шеренги лицом друг к другу с установленными интервалами и дистанцией между занимающимися, в колоннах, в полукруг и круг.

Обучение техническим приемам игры в водное поло начинается с разучивания специальных способов плавания, старта, поворотов и выпрыгивания из воды без отталкивания

о твердую опору. Затем разучиваются броски, остановка, ловля и ведение мяча.

357. Особенность проведения занятий по водному поло заключается в том, что в подготовительную часть занятий включаются упражнения на суше и в воде. На суше применяются те же упражнения, что и на занятиях по ручному мячу и баскетболу; в воде — плавание различными способами.

358. Обучение тактическим действиям в играх осуществляется одновременно с совершенствованием в выполнении технических приемов, а также в двухсторонних учебно-тренировочных играх.

359. Двухсторонние учебно-тренировочные игры вначале проводятся по упрощенным правилам, а по мере овладения занимающимися техническими приемами — по официальным правилам соревнований, принятым в СССР.

Упрощенные правила игры заключаются в увеличении или уменьшении количества игроков в командах, уменьшении размеров площадки и в предъявлении пониженных требований к соблюдению правил владения мячом.

Двухсторонние игры по упрощенным правилам применяются с целью постепенного подведения военнослужащих к освоению основных правил игры, увеличения плотности занятий, достижения высокой физической нагрузки и охвата игрой всех занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР

Ручной мяч 7 : 7

360. Игра проводится на ровной площадке длиной 30—50 *м* и шириной 15—25 *м* с установленными на ней воротами.

361. Техника игры в ручной мяч включает передвижения, остановки, передачи, ловлю и

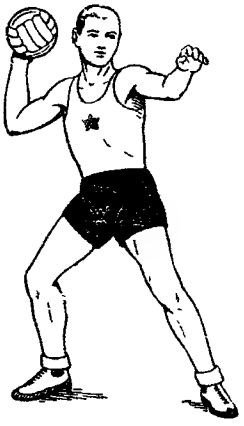


Рис. 163. Передача мяча согнутой рукой сверху

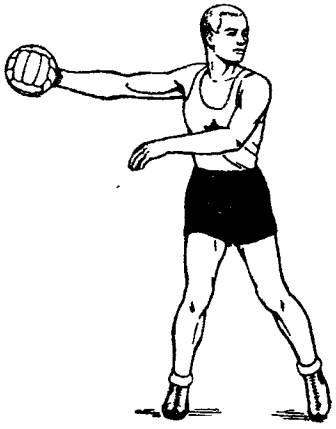


Рис. 164. Передача мяча прямой рукой сбоку

ведение мяча, обманные приемы и действия, броски по воротам и приемы игры вратаря.

Передвижения выполняются преимущественно бегом: лицом вперед, спиной вперед и боком приставными шагами, а **остановки** — без прыжка и с прыжком.

Передачи мяча производятся следующими способами: согнутой рукой сверху (рис. 163),

прямой рукой сверху, согнутой рукой сбоку, прямой рукой сбоку (рис. 164) и двумя руками сверху (рис. 165).

Ловля мяча выполняется одной или двумя руками, а **ведение мяча** — одной рукой.

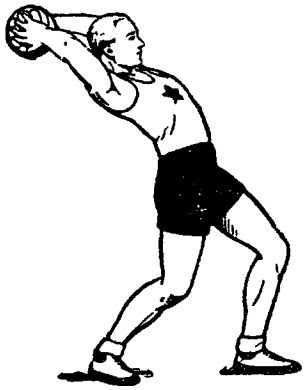


Рис. 165. Передача мяча двумя руками сверху

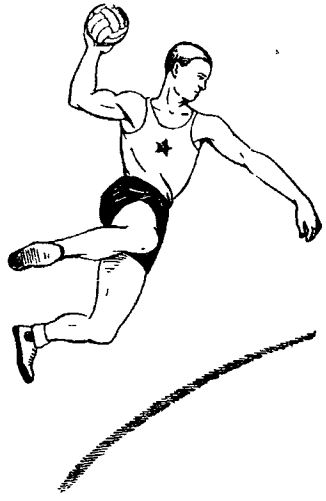


Рис. 166. Бросок по воротам в прыжке

Броски по воротам производятся в прыжке (рис. 166), в падении в опорном положении (рис. 167) или в прыжке с падением.

Приемы игры вратаря слагаются из ловли, задерживания мяча руками, ногами, туловищем и бросков.

362. Тактика игры в ручной мяч включает действия в нападении и защите.

В нападении применяются: позиционное нападение — многоходовой розыгрыш мяча вбли-

зи ворот противника с последующим броском или быстрое нападение (прорыв).

В защите применяются: зонная защита, личная защита (игрок против игрока) и смешанная защита.

Рис. 167. Бросок по воротам в падении в опорном положении

Ручной мяч 11 : 11

363. Игра проводится на обычном футбольном поле или на ровной площадке длиной 90—110 *м* и шириной 60—75 *м*.

Технические и тактические приемы игры те же, что и в ручном мяче 7 : 7. Допускается ведение мяча двумя руками.

Баскетбол

364. Игра проводится на площадке длиной 26 *м* и шириной 14 *м*.

365. Техника игры в баскетбол включает: передвижения, остановки, передачи, ловлю и ведение мяча, броски по кольцу, обманные приемы и действия.

Способы передвижений и остановок во время игры в баскетбол те же, что и в ручном мяче 7 : 7 (ст. 361).

Передачи мяча производятся следующими способами: двумя руками от груди, двумя руками сверху (так же, как на рис. 165), одной рукой от плеча, а также одной рукой сверху и сбоку, как в ручном мяче 7 : 7 (рис. 164).

Броски мяча по кольцу выполняются двумя руками от груди, от головы и снизу, а также одной рукой от плеча и от головы. Броски по кольцу могут выполняться с места (в опорном положении или в прыжке), в движении и прыжке после приема передачи или ведения мяча.

366. Тактические приемы игры в баскетбол такие же, как и в ручном мяче 7 : 7.

Волейбол

367. Игра проводится на площадке длиной 18 *м* и шириной 9 *м*; высота верхнего края сетки от поверхности площадки 2 *м* 43 *см*.

368. Техника игры в волейбол включает: подачи, прием и передачи мяча, нападающие удары и блокирование.

В игре применяются следующие **виды подач мяча:** нижняя прямая (рис. 168), нижняя боковая (рис. 169), верхняя прямая (рис. 170) и верхняя боковая.

Прием и передача мяча могут проводиться сверху или снизу (рис. 171), а нападающий удар — прямой или боковой.

Блокирование — технический прием, с помощью которого преграждается путь полета

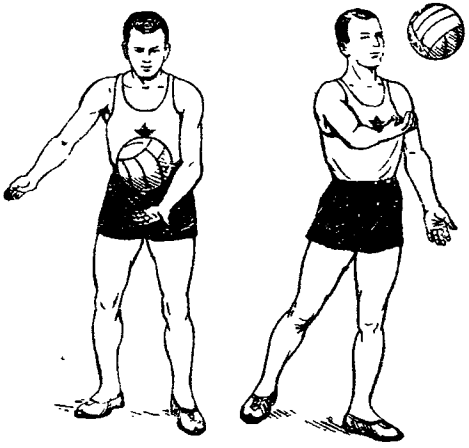


Рис. 168. Нижняя прямая подача мяча

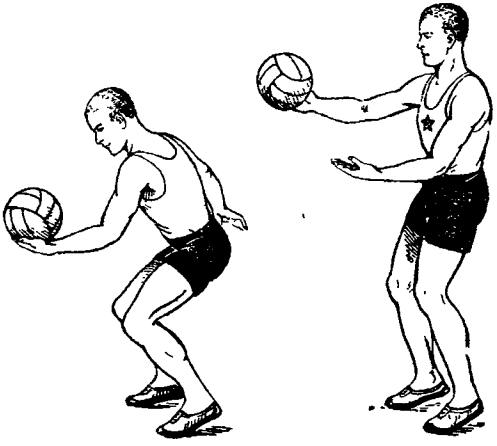


Рис. 169. Нижняя боковая подача мяча

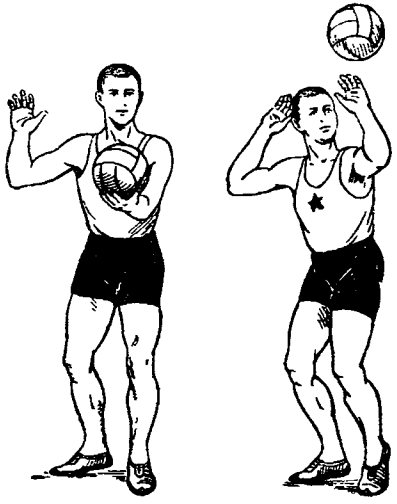


Рис. 170. Верхняя прямая подача мяча

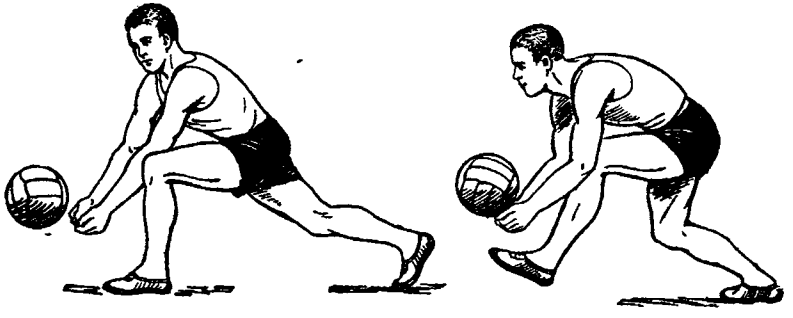


Рис. 171. Прием и передача мяча снизу

мяча над сеткой в момент выполнения противником нападающего удара. Оно может быть одиночным или групповым (не более трех игроков).

369. Тактика нападения при игре в волейбол включает различные игровые комбинации, заканчивающиеся нападением или обманным ударом с первой или второй передачи. Тактика защиты включает блокирование, расстановку игроков при приеме подачи и при страховке.

Водное поло

370. Игра может проводиться в любом водоеме, не имеющем быстрого течения и позволяющем оборудовать площадку размером 30×20 *м*.

К участию в игре допускаются военнослужащие, умеющие хорошо плавать.

371. Техника игры в водное поло включает: старты, остановки, повороты, приподнимания и выпрыгивания из воды, блокировку, ведение, поднимание, ловлю и броски мяча, а также приемы игры вратаря.

372. При старте начальные гребки руками делаются более энергично и короче, чем при обычном плавании.

Для остановки руки разводятся в стороны ладонями вперед и производят сильный гребок в направлении движения; ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах и слегка разводятся в стороны.

Повороты выполняются на месте и в движении: на месте — гребковыми движениями рук, а в движении — сильным гребком одной рукой в направлении, противоположном повороту, и резким взмахом над водой другой рукой в сторону поворота.

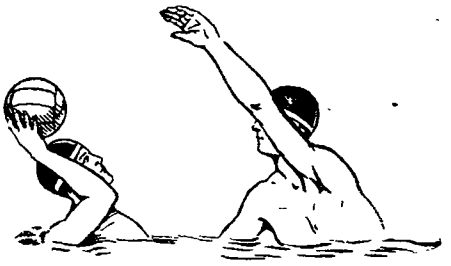


Рис. 172. Блокировка одной рукой с помощью выпрыгивания из воды

Приподнимание над водой выполняется за счет частых небольших гребковых движений ногами. Для более высокого приподнимания над водой, кроме этого, проводятся гребковые движения одной или двумя руками. **Выпрыгивание из воды** достигается за счет сильного гребка руками и ногами.

Блокировка выполняется одной или двумя руками с помощью выпрыгивания из воды (рис. 172).

При ведении мяча используется способ плавания кролем на груди. Мяч подталкивается вперед перед лицом игрока на волне, которая

образуется при движении. При отклонении мяча в стороны он удерживается руками (рис. 173).

Рис. 173. Ведение мяча

Для поднимания мяча применяются два способа (рис. 174): подведение кисти с разведен-

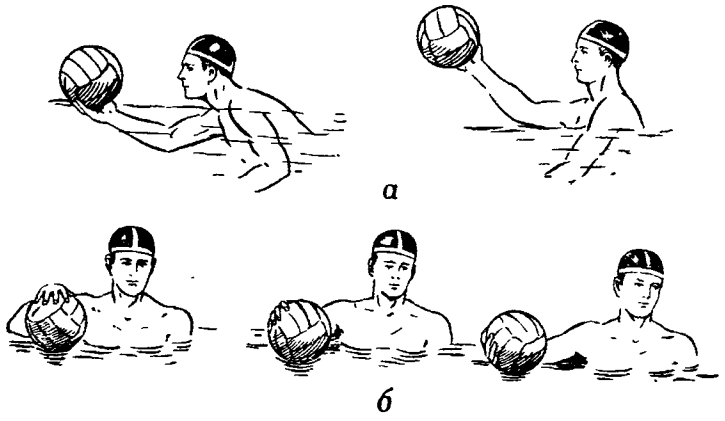


Рис. 174. Способы поднимания мяча:
а — подведением кисти под мяч; *б* — накладыванием кисти на мяч

ными пальцами под мяч (рис. 174, *а*) или накладывание кисти на мяч (рис. 174, *б*).

Ловля мяча производится одной рукой (рис. 175).

Основной бросок мяча (рис. 176) выполняется из исходного положения с приподнятым корпусом вертикально над водой: мяч удерживается на ладони поднятой вверх руки; взмахом руки с дополнительным движением кисти мяч посылается в нужном направлении. В движении бросок выполняется при почти горизонтальном положении тела; после поднимания мяча хватом сверху сильно прогнуться в пояснице и произвести бросок. Основной бросок может быть сделан также из исходного положения лежа на спине.

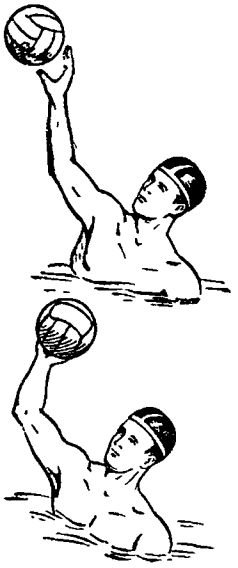


Рис. 175. Ловля мяча

При броске назад и в сторону, подняв мяч из воды хватом сверху, повернуть ладонь наружу и удерживать мяч в руке, прижимая его пальцами к предплечью; поворотом корпуса вокруг вертикальной оси и движением руки назад послать мяч в нужном направлении.

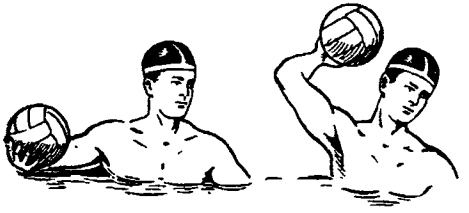


Рис. 176. Основной бросок мяча

Приемы игры вратаря включают прыжки, ловлю, остановку и броски мяча. Выполняются они так же, как и полевыми игроками.

373. Основными тактическими системами игры в водное поло являются «два треугольника» (вратарь, один защитник, два полузащитника и три нападающих с оттянутым центровым) и «по два в зоне» (вратарь и по два защитника, полузащитника и нападающих).

ГЛАВА 18

ГРЕБЛЯ

ЗАДАЧИ

374. На занятиях по гребле решаются следующие задачи:

— обучение технике гребли и управлению шлюпкой;

— воспитание выносливости, силы, решительности, глазомера, наблюдательности, привычки к морю и морской службе.

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

375. Занятия по гребле проводятся по следующему плану:

подготовительная часть — общеразвивающие упражнения, подготовка шлюпки к выходу и передвижение к месту занятий;

основная часть — обучение технике гребли, совершенствование в длительном и скоростном передвижении на веслах при различном ветре и состоянии моря; овладение навыками в управлении шлюпкой;

заключительная часть — возвращение к кораблю или шлюпочной базе, подведение итогов занятия и приведение в порядок шлюпки.

376. Перед началом занятий по гребле весь личный состав корабля, его боевой части или подразделения распределяется с учетом уровня подготовленности по командам:

— **начинающие гребцы** — не владеющие или слабо владеющие техникой гребли;

— **опытные гребцы** — занимающиеся греблей не менее одного года, умеющие грести, приставать к стенке (трапу корабля) и отходить от него при значительном волнении моря и сильном ветре, а также действовать на шлюпке по спасанию терпящих бедствие.

Для проведения занятий на каждую команду назначаются офицер — командир шлюпки и старшина шлюпки, а при необходимости — их заместители.

377. Обучение гребле проводится в такой последовательности:

— ознакомление с устройством шлюпки и предметами ее оборудования;

— распределение гребцов команды по банкам; ознакомление их с правилами посадки в шлюпку и выхода из нее;

— изучение команд, применяемых при гребле;

— изучение способов подгонки весел и упоров, техники отдельных элементов гребка и их согласования;

— овладение приемами изменения направления движения шлюпки с помощью весел на спокойной воде, а затем на волне;

— управление шлюпкой при подходе к стен-

ке (трапу корабля) и отходе от него в тихую погоду; уборка весел внутрь шлюпки;

— гребля в медленном, а затем в быстром темпе;

— изучение способов снятия шлюпки с мели и движения ее на мелководных местах;

— управление шлюпкой при подходе к берегу в тихую погоду, а затем и в свежую погоду;

— применение полученных навыков в гребле и в управлении шлюпкой в сложных морских условиях.

378. Обучение начинающих гребцов проводится вначале на шлюпке, закрепленной у стенки (трапа корабля) или стоящей на якоре. После ознакомления с устройством шлюпки изучается порядок входа в шлюпку и выхода из нее, посадка на банку, разборка весел и установка их в уключины, принятие исходного положения для гребли.

Разучивание техники гребка начинается с рассказа и показа отдельных приемов гребли. После этого отрабатывается каждый элемент гребка вначале по разделениям, а затем в целом медленно и в умеренном темпе.

После разучивания техники гребка каждым занимающимся приемы гребли выполняются одновременно всей командой шлюпки; затем проводится совершенствование в гребле на скорость и выносливость. Вместе с этим изучаются приемы снятия шлюпки с мели, подхода к берегу и отхода от него в свежую погоду.

379. На занятиях с опытными гребцами совершенствуется техника гребли в различных морских условиях. Кроме того, гребцам прививаются навыки управления шлюпкой и подачи команд.

380. Выполнение команд и приемов гребли, а также допуск к самостоятельному управлению шлюпкой в качестве командира или старшины производится в соответствии с требованиями, изложенными в шлюпочной сигнальной книге Военно-Морского Флота.

ФОРМЫ ВЕДОМОСТЕЙ УЧЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ

ВЕДО

УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОВЕРКИ ЛИЧНОГО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ

(При

№ по пор.	Воинское звание	Фамилия и инициалы	Год службы	Наименование упражнения, щие развитие физических	
				кросс 3 *км*	
				результат	оценка
1	Капитан	Баранов Б. И.	—	11.55	Отл.
2	Лейтенант	Петров П. С.	—	12.14	Хор.
3	Сержант	Николаев С. К.	—	11.58	Отл.
4	Рядовой	Мамонтов А. В.	2-й	11.43	Отл.
5	Рядовой	Прохоров Н. С.	2-й	11.47	Отл.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОВЕРКИ ПОДГОТОВКИ

Форма № 1

МОСТЬ

СОСТАВА_____ МОТОСТРЕЛКОВОЙ РОТЫ ПОДГОТОВКЕ

мер)

упражнений и результаты проверки								
характеризую- основных качеств		подъем переворотом		упражнения с ручным мячом		плавание 100 *м* вольным стилем		Общая оценка
метание гранаты на дальность								
результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	
48	Хор.	7	Отл.	19,2	Хор.	1.29	Отл.	Отл.
49	Хор.	8	Отл.	17,3	Отл.	1.28	Отл.	Хор.
53	Отл.	5	Хор.	19,6	Хор.	1.46	Хор.	Хор.
50	Хор.	6	Отл.	17,8	Отл.	2.15	Уд.	Хор.
48	Хор.	5	Хор.	22,0	Уд.	2.17	Уд.	Хор.

№ по пор.	Воинское звание	Фамилия и инициалы	Год службы	Наименование упражнения, развитие физических	
				кросс 3 *км*	
				результат	оценка
6	Рядовой	Тихонов Л. В.	1-й	12.46	Уд.
7	Рядовой	Фетисов Г. В.	1-й	12.50	Уд.
8	Рядовой	Семенов В. М.	1-й	12.35	Хор.
9	Рядовой	Клевцов Н. Д.	1-й	12.44	Уд.
10	Рядовой	Назаров А. А.	1-й	13.10	Уд.
		(и т. д.)			

Всего проверено . . . . . 50 чел.

Из них получили оценки:

„отлично“ . . . . . 10 чел.—20%

„хорошо“ . . . . . 20 чел.—40%

„удовлетворительно“ . . . . . 15 чел.—30%

„неудовлетворительно“ . . . . . 5 чел.—10%

Положительных оценок 90%

Отличных и хороших оценок . . . 60%

Общая оценка . . . . . „Хорошо“

Продолжение

упражнений и результаты проверки								
характеризую-основных качеств								
метание гранаты на дальность		подъем переворотом		упражнения с ручным мячом		плавание 100 *м* вольным стилем		Общая оценка
результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	
40	Хор.	4	Хор.	24,2	Уд.	2.16	Хор.	Хор.
38	Уд.	4	Хор.	21,0	Хор.	2.04	Хор.	Уд.
43	Хор.	3	Уд.	22,6	Уд.	2.28	Уд.	Уд.
42	Хор.	2	Уд.	25,4	Неуд.	2.29	Уд.	Уд.
35	Уд.	1	Неуд.	23,2	Уд.	2.24	Уд.	Неуд.

*Командир подразделения*_____
(воинское звание, подпись)

*Проверяющий*_____
(должность, воинское звание, подпись)

СВОДНАЯ
РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОВЕРКИ ЛИЧНОГО
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ

(При

Наименование подразделения	Категории военнослужащих	Количество проверенных
1 мср	Офицеры	4
	Сержанты . . .	9
	Солдаты	37
	Итого . . .	50
5 мср	Офицеры	4
	Сержанты . . .	8
	Солдаты	38
	Итого . . .	50
9 мср	Офицеры	3
	Сержанты . . .	7
	Солдаты	25
	Итого . . .	35
Управление и штабы подразделений	Офицеры	39
Всего за часть	Офицеры	50
	Сержанты . . .	24
	Солдаты	100
	Всего . . .	174

Проверяющий

Форма № 2

ВЕДОМОСТЬ
СОСТАВА ВОИНСКОЙ ЧАСТИ_____
ПОДГОТОВКЕ
мер)

Количество оценок				Положительных оценок, %	Общая оценка
отл.	хор.	уд.	неуд.		
2	—	2	—	—	—
3	2	3	1	—	—
9	8	16	4	—	—
14	10	21	5	90,0	Уд.
2	2	—	—	—	—
2	4	2	—	—	—
6	14	13	5	—	—
10	20	15	5	90,0	Хор.
1	1	—	1	—	—
2	4	1	—	—	—
11	4	8	2	—	—
14	9	9	3	91,3	Хор.
10	17	6	6	84,7	Уд.
15	20	8	7	86,0	Хор.
7	10	6	1	95,9	Хор.
26	26	37	11	89,0	Хор.
48	56	51	19	89,1	Хор.

(должность, воинское звание, подпись)

СВОДНАЯ
РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОВЕРКИ ЛИЧНОГО
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ

(При

Категории военнослужащих	Количество проверенных
Курсанты 1-го курса	25
Курсанты 2-го курса	25
Курсанты 3-го курса	20
Курсанты 4-го курса	20
Офицеры проверяемых рот	30
Итого за училище:	
Офицеры	30
Курсанты	90
Всего . . .	120

По методической подготовке проверены курсанты 2, 3 и 4-го курсов — всего 50 человек. Из них получили оценки:

„отлично" — 2 чел. — 4%;
„хорошо" —10 чел. —20%;
„удовлетворительно" —31 чел. —62%;
„неудовлетворительно" — 7 чел. —14%.

Оценка по методической подготовке — „Удовлетворительно".

Общая оценка училища по физической подготовке — „Хорошо".

Форма № 3

ВЕДОМОСТЬ

СОСТАВА_____ВОЕННОГО УЧИЛИЩА

ПОДГОТОВКЕ

мер)

Количество оценок				Положительных оценок, %	Общая оценка
отл.	хор.	уд.	неуд.		
5	10	6	4	84,0	Неуд.
7	7	8	3	88,0	Уд.
8	5	5	2	90,0	Хор.
12	5	3	—	100	Отл.
5	15	10	—	100	Хор.
5	15	10	—	100	Хор.
32	27	22	9	90,0	Хор.
37	42	32	9	92,5	Хор.

*Проверяющий*_____

(должность, воинское звание, подпись)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

Часть I

Основы организации и методики физической подготовки

Глава 1. **Организация физической подготовки** 5

Глава 2. **Основы методики физической подготовки** 11

Глава 3. **Специальная направленность физической подготовки** 19

В Ракетных войсках . . . . . —
В Сухопутных войсках 20
В Военно-воздушных силах 22
В Войсках противовоздушной обороны страны 23
В Военно-Морском Флоте 24

Глава 4. **Учебные занятия по физической подготовке** 28

Глава 5. **Утренняя физическая зарядка** . . . 32

Глава 6. **Попутная физическая тренировка** . . 38

Глава 7. **Физические упражнения в особых условиях** 40

Глава 8. **Спортивная работа** 43

Общие положения . . . . . —
Организация спортивной работы 44
Учебно-тренировочные занятия 50
Спортивные и военно-спортивные состязания 51
Смотры спортивной работы 54

Стр.

Глава 9. **Физическая подготовка офицеров** 55

Глава 10. **Проверка и оценка физической подготовки** 59

Общие положения . . . . . —
Проверка и оценка индивидуальной физической подготовленности военнослужащих . . 60
Проверка и оценка методической подготовки курсантов 67
Оценка физической подготовки подразделения, части, военно-учебного заведения и соединения 70
Проверка организации физической подготовки 73

Часть II

Содержание физической подготовки

Глава 11. **Гимнастика** 79

Задачи . . . . . —
Указания по проведению занятий . . . . . —
Общие указания . . . . . —
Проведение подготовительной части занятия 83
Проведение основной части занятия . . . 84
Проведение заключительной части занятия 88
Особенности проведения занятий с личным составом Ракетных войск . . . . . —
Особенности проведения занятий с летным составом 89
Особенности проведения занятий с личным составом Военно-Морского Флота 91
Содержание гимнастики 92
Упражнения для подготовительной части занятий . . . . . —
Упражнения для основной части занятий 102
Упражнения на перекладине . . . . . —

Стр.

Упражнения на брусьях 108
Прыжки 117
Упражнения в лазании 119
Упражнения в равновесии 123
Упражнения с тяжестями 124
Акробатические и прыжково-акробатические упражнения . . . . . —
Специальные упражнения для летного состава и личного состава Воздушнодесантных войск 128
Прыжки с трамплина 129
Упражнения на лопинге . . . . . —
Упражнения на батуте . . . . . —
Упражнения на гимнастическом колесе для катания 131
Упражнения на стационарном гимнастическом колесе 132
Упражнения на вертикальных качелях 133
Специальные упражнения для личного состава Военно-Морского Флота 134
Упражнения на корабельных устройствах . . . . . —
Упражнения на низком тросе 136
Упражнения на высоком тросе 140
Упражнения на снарядах гимнастического городка 141
Упражнения для заключительной части занятия . . . . . —

Глава 12. **Преодоление препятствий** 142

Задачи . . . . . —
Указания по проведению занятий . . . . . —
Содержание преодоления препятствий 146
Способы преодоления препятствий . . . . —
Безопорные прыжки . . . . . —
Опорные прыжки 147
Прыжки в глубину 148
Перелезание и пролезание 150
Передвижение по узкой опоре 155
Метание гранат 156

Стр.

Полосы препятствий и контрольные упражнения 161
Общие контрольные упражнения . . . —
Специальные контрольные упражнения 165
Для подразделений Сухопутных войск (кроме танковых и автомобильных подразделений и подразделений инженерных войск), а также для подразделений береговых частей и морской пехоты Военно-Морского Флота . . . . . —
Для танковых и автомобильных подразделений и подразделений инженерных войск 172
Для личного состава Воздушнодесантных войск 176
Для подразделений Войск противовоздушной обороны страны . . . 182
Для личного состава Военно-Морского Флота, кроме подразделений береговых частей и морской пехоты 188

Глава 13. **Нападение и самозащита** 192
Задачи . . . . . —
Указания по проведению занятий . . . . . —
Содержание нападения и самозащиты 196
Приемы самостраховки . . . . . —
Приемы нападения 198
Приемы боя автоматом и малой лопатой . . . . . —
Удары ножом, рукой, ногой 202
Болевые приемы в стойке и удушающие захваты 204
Броски и болевые приемы лежа . . . 210
Приемы самозащиты 214
Отбивы, защита от ударов рукой и ногой . . . . . —
Освобождение от захватов 217
Приемы обезоруживания 220

Стр.

Глава 14. **Ускоренное передвижение и легкая атлетика** 229
Задачи . . . . . —
Указания по проведению занятий . . . . . —
Содержание ускоренного передвижения и легкой атлетики 232
Бег на короткие дистанции . . . . . —
Бег на средние и длинные дистанции . . 236
Прыжки в длину с разбегу 238
Прыжок в высоту с разбегу 239
Толкание ядра 241

Глава 15. **Плавание** 245
Задачи . . . . . —
Указания по проведению занятий . . . . . —
Содержание плавания 250
Плавание брассом . . . . . —
Плавание кролем 252
Плавание на спине 254
Старты и повороты . . . . . —
Последовательность обучения плаванию 259
Ныряние 261
Оказание помощи товарищу в воде 264
Плавание в обмундировании с оружием . . 271
Плавание при большой волне 274
Плавание под водой 275
Прыжки в воду 277

Глава 16. **Лыжная подготовка** 280
Задачи . . . . . —
Указания по проведению занятий . . . . . —
Содержание лыжной подготовки 284
Строевые приемы с лыжами и на лыжах —
Способы передвижения на лыжах 290
Лыжные ходы . . . . . —
Подъемы на лыжах 300
Спуски на лыжах 303
Торможения при спусках на лыжах . . 304
Повороты при спусках на лыжах . . . 306
Преодоление препятствий на лыжах 308

Стр.

Боевые приемы на лыжах 309
Приемы стрельбы с лыж . . . . . —
Метание гранат 311
Перебежки 314
Переползания . . . . . —
Подготовка к маршу на лыжах 315
Лыжный инвентарь 318

Глава 17. **Спортивные игры** 320

Задачи . . . . . —
Указания по проведению занятий . . . . . —
Содержание спортивных игр 323
Ручной мяч 7 : 7 . . . . . —
Ручной мяч 11 : 11 325
Баскетбол . . . . . —
Волейбол 326
Водное поло 329

Глава 18. **Гребля** 334

Задачи . . . . . —
Указания по проведению занятий . . . . . —

Приложение № 1. **Формы ведомостей учета результатов проверки физической подготовки** 338

Форма № 1. Ведомость учета результатов проверки личного состава мотострелковой роты по физической подготовке (пример) . . . . . —
Форма № 2. Сводная ведомость результатов проверки личного состава войсковой части по физической подготовке (пример) 342
Форма № 3. Сводная ведомость результатов проверки личного состава военного училища по физической подготовке (пример) 344

НАСТАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ВООРУЖЕННЫХ СИЛ СССР (НФП-66)
Под наблюдением полковника *А. А. Братцева*,
подполковника *В. Л. Тульпо*
и редактора *С. И. Жалкова*
Технический редактор *И. Ф. Кузьмин*
Корректор *И. А. Холодкова*

Сдано в набор 5.10.66 г. Г-42099. Подписано к печати 17.3.67 г.
Формат бумаги $70\times90^{1}/_{32}$ — 11 печ. л. = 12,87 усл. печ. л. —
11,063 уч.-изд. л.
Изд. № 5/8708 *Продаже не подлежит* Зак. 1046

Военное издательство Министерства обороны СССР
Москва, К-160
2-я типография Военного издательства Министерства обороны СССР
Ленинград, Д-65, Дворцовая пл., 10